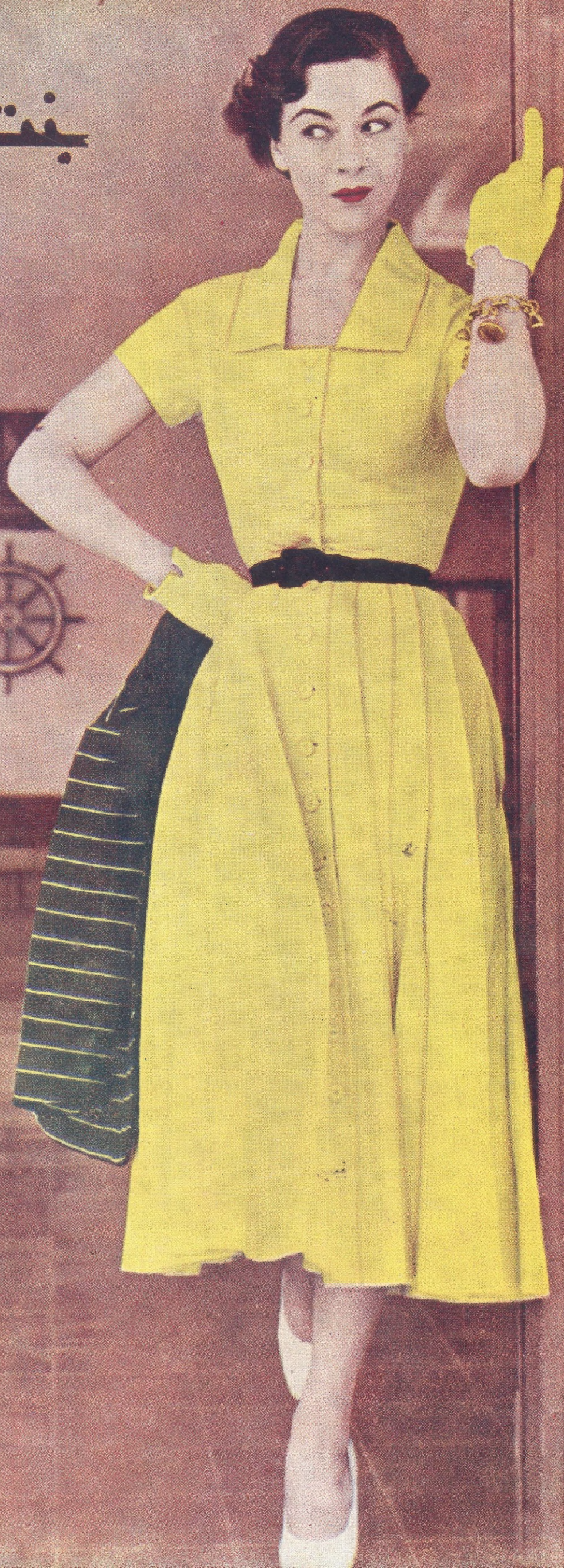


بخت النيل



يونيو ١٩٥٣



صالون اليزابيث آردن

٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة - تليفون ٤٧٧٩١ - ٧٧٠٧٢
استشارات مجانية - معالجة البشرة - بيع مستحضرات اليزابيث آردن

★

جمالها في تناول يديها !!

لقد أضافت اليوم مس آردن الى قائمة
مستحضراتها المشهورة في العالم « كريم اردينا الخاص »
الذي يمتاز تركيبه الجديد بأنه يفضي على الوجه بريقا وقوة
وشبابا .
لقد حضر هذا الكريم خصيصا لاعادة الشباب الى بشرة
السيدة التي تجاوزت الثلاثين .

| لتغذية : | لتقوية : | لتنظيف : |
|---|--|---|
| البشرة الطبيعية أو القبة . اسعملى VELVA CRÈME فلغا كريم | شرة الوجه ، اسعملى . ARDENA SKIN TONIC آردنا سكين تونيك | البشرة الجافة أو الطبيعية اسعملى . ARDENA CLEANSING CREAM آردنا كلينسج كريم |
| البشرة الجافة أو المنهكة . اسعملى : CRÈME ORANGE ARDENA كريم أورانج آردنا | لانعاس الانسجة المراعية . اسعملى . ARDENA SPECIAL ASTRINGENT آردنا سبيسال آسترينجنت | البشرة الدهنية . اسعملى : MILKY LIQUID CLEANSER ملكي لمكويد كلينسر |

Elizabeth Arden

SALON

211, Immobilia Building, Tél. 47791-77072 — LE CAIRE

Consultations gratuites — Soins de la peau — Vente des produits Elizabeth Arden

الاستعمار أول

يبدو أن الشرق العربي بدأ يعلم علم اليقين أن أى اصلاح داخلى فى دولة لن ينضج ويستوى حتى يفرغ من الاستعمار الجائم على صدره وهذه حقيقة غابت عن بلادنا عشرات السنين ، فان دعاة الاصلاح الداخلى لم يدخلوا فى حسابهم أن المستعمر لن يسمح بأى اصلاح حتى لا يتيح الفرص لنهضة الشعب وبلوغ أمانيه عن خلق وعى مستقيم يزلزل أركان الاستعمار .

وقد وضحت معالم المعركة التى ينشدها مواطنونا واخوانهم فى الشرق العربى ، فلا بد من القضاء أولا على الاستعمار ، لان بقضاء المستعمر فى أراضينا سيحرم الوطن من وحدته ويبدد الشقاق فى صفوفه ، ويحول بينه وبين التقدم والنجاح .

وليس الاستعمار جنودا رابضين فى الارض ، فقد يكون الاستعمار فى شركات الاحتكار ، وقد يكون فى وسائل التعليم ، وقد يكون فى الفنيين المنبثين هنا وهناك ، وقد يكون فى أكثر من اطار، وهذا استعمار أخطر من جنود الاحتلال وأنكى من شرهم ، لانه استعمار لاقتصادياتنا وعقولنا ، وهيئات أن يفيد شعب من وجوده اذا سيطر استعمار المال والعقول على أبنائه .

واذن فليكن جهدنا كله منصبا على التخلص من الاستعمار أيا كان شكله أو لونه ، ولنرجى كل اصلاح حتى نفرغ من بلاء الاستعمار وذه ، ولنوحد جهودنا لتحقيق هذا الهدف ، ولنبدل فى سبيله دماءنا بذل السماح ، وليكن هدفنا الاول التخلص من الاستعمار حتى نبنى على نظافة ونقيم الاساس على عمد ثابتة .

لقد تقدمت الهند وباكستان فى خمس سنوات مائة ضعف من تقدمهما ابان الاحتلال الانجليزى الذى جثم على قلبى البلدين العظيمين ، ذلك أن الاصلاح آتى أكله حتى استقلت الدولتان ، وتفرغتا للاصلاح الداخلى حين فرغت من استعمار الانجليز .

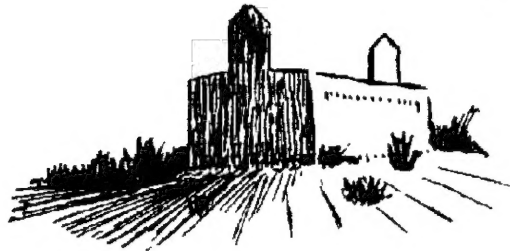
انهما مثلان رائعان جديران بالاحتذاء فى مثل هذه الظروف العصيبة التى تمر بها البلاد العربية جميعا .

د. بهاء شمس



للكتاب الشهر

سيداتنا الى تقصير الثياب حتى وصلت الى الركبة ، وأخشى كلما اشتد الحر أن ترتفع الثياب الى ما فوق الركبة بكثير . . . ومزقت سيداتنا ثيابهن من فوق الصدور ومن تحت الابطين ومن الظهور ، فكشفن عن مفاتن نغض لها البصر كاسفين يقولون انه الحر الذي يدفع سيداتنا الى الخروج من ثيابهن ! ويقولون في رواية أخرى انها الازمة المالية التي أعجزت الأزواج والاباء عن شراء ما يكفي من قماش !؟ ويقول الخبثاء ان الحر لا يعرى الاجساد البضة لو عرف قدرها صاحباتها ثم يقولون ان الازمة لو كانت حقا في حياة سيداتنا لقرن في بيوتهن حتى تمر تلك الازمة ، وتمر موجة الحر ، ولا تضطر الانثى الى عرض مفاتنها في الطريق دون رقيب أو حسيب !؟



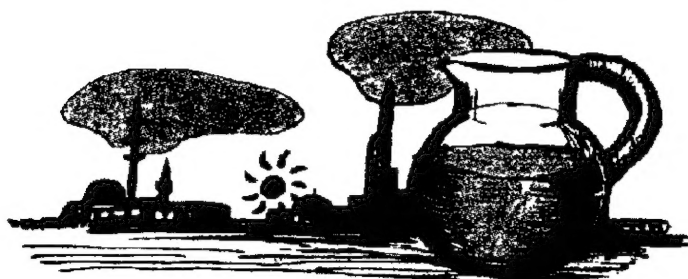
من أزمات السنة

من الازمات التي يمر فيها المصريون كل سنة خضوعا للوهم والتقليد ، أزمة المقابر وزيارتها ، والكعك ونقشه ! وملابس العيد وروعتها !

انها أزمات مزمنة تدخل كل بيت وتزور كل أسرة ، يستوى فيها الاغنياء والفقراء ويرحب بها الاذكياء والبلهاء ، انها لازمات خطيرة حقا ، ينفصل فيها الأزواج ويكثر فيها الطلاق ، ويحزن فيها الابناء والبنات . . . لا بد من أن « نطلع » على موتانا ، ونوزع الكعك والفطائر عند المقابر .

لا بد أن يخلق الزوج الاموال لكساء الصغار والكبار . أما أن زيارة المقابر شر حرمة الدين ، أما أن التقشف واجب كل مواطن حر شريف ، فتلك أمور لا يخضع لها الوهم والتقليد ، ولو أدى الامر الى طلاق وانفصام ، ولو أدى الامر الى ثورة الابناء على الاباء ، ولو أدى الامر الى أن يسرق الرجال ويذهبوا الى السجون !

ما أبعدنا عن وعى الاحياء بين الامم والشعوب !؟



التموين

لا شك أن ربات البيوت ممن يعرفن القراءة ، قد انصرفن الى متابعة ما كتب هنا وهناك في شئون التموين ، ورضين حيناً وسخطن أحياناً مما نشر عليهن من مقالات وأحاديث . . .



كلمة الحق

انها أصعب وأدق من أن تقال في كثير من الظروف ، وان حبسها في فم صاحبها جناية منه على الصالح العام ، وان كلمة الحق تكون أصدق الكلمات حين تقال أو تنشر كتاريخ يسجل أحداثاً مضت وعفى عليها الزمان . . .

لذلك وعدت صديقي أن أكتب تاريخاً للصحافة المصرية المعاصرة اذا طال بي العمر عشرين عاماً أخرى ، فاذا عز البقاء وقصر العمر فعندى من تلامذتي نخبة لن يفوتها تسجيل الحوادث ورواية التفاصيل .

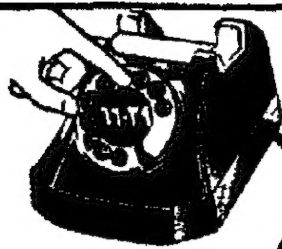
أقسم أن هذ الكلمة القصيرة ستثير بعض اخواننا الصحافيين ، لان فيها تهديداً بنشر كلمة الحق ، ولو أنها ستكون بعد عشرين عاماً على أقل تقدير !؟



في الطريق

لست متزمتاً ولا ينتظر أن أكون يوماً من المتزمتين . . . غير اننى والحق يقال ، أضطر أحياناً الى أن أغض البصر في الطريق . . . فكل ما في الطريق يؤذى العين والضمير ، والذنب - فيما أعتقد - ذنب الحر الشديد ، وذنب الازمة المالية فيما يقولون . . .

لقد اضطرت سيداتنا الى خلع الجوارب ، وتركنا أقدامهن وسيقانهن متاعاً مشاعاً لنظر كل عابر في الطريق واضطرت



حديث مكان مصر الجديدة

بالتليفون ٦٦٠٣٩
اطلبوا

١٢ شارع الملاحة
عبدالعزيم آل سعود
بمصر الجديدة «أرض
الشرق والغرب»

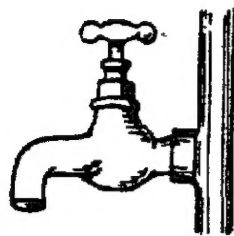
لصيانة الأدوات
الصحية والنسابة



لصيانة
الكهرباء
والراديو



راديو



أرسل لنا الكوبونات التي
الشركة لتصل على هذه قبة

الاسم
العنوان

ويبدو أن أزمة التمويل قد خفت ، لأن شكوى زوجي قد
هبطت ، غير أنني أحب أن أعلق على هذا المولد الذي انفض
على خلاف بين الصحفيين أنفسهم وبين بعض الصحفيين
ووزير التمويل ..

أحب أن يراعى المسئولون حين يصمون شئون البطون أن
يكونوا على علم بنفسيات الجماهير ، فليس من المعقول أن
تطلب إلى الصائمين التجاوز عن قمر الدين ، وهو شرابهم
المفضل في رمضان منذ أن فتح صلاح الدين بلاد الشرق
وأقام دولته العربية الكبيرة ، كما أن نصيحة الوزير بأخطار
ألياف قمر الدين شيء ليس من اختصاصه بل هو من
اختصاص وزير الصحة فيما اعتقد ، ومن اختصاصه هو أن
يحدثنا أو يلفت نظرنا إلى أن هناك ألوانا أخرى من الشراب
يجوز أن نلجأ إليها حين يتأزم الأمر ويعز قمر الدين ، وليس
من بينها بالطبع شراب الليمون ، لأنه شراب أغلى من أن
يحتسبه الأغنياء والموسرون !!

ولا أريد أن أعلق على ما أثاره حرص الناس على الطماطم
وشكواهم من قلتها في السوق ، ولا أريد أن أذهب إلى أن
الطماطم سم وشر خطير ، ولا وجب على الدولة أن تحرم
زداها وتعاقب بالحبس الأطباء الذين يصفون عصير
الطماطم للأطفال والعاجزين !! ولا أريد أن أثير اللفظ حول
الاطعمة الأخرى التي تختفي أحيانا نتيجة جشع التجار
المجرمين ... وإنما أريد أن أذكر لقومي أن الوطنية السليمة
تقتضي في السدة التجاوز عن كثير من الأشياء الضرورية وأنه
لاشرف لنا أن نلجأ إلى وطنية المواطنين من أن نناق - على
حساب الحق والمنطق - الحكام والمحكومين ...

أعدنا لكم كل جديد

لكسوة العيد

أحدث الأزياء
بأرخص الأسعار



للرجال

لل سيدات

قميص اسود جاهز ٣٣
" بويلين مستورد ٧٤
بويلين مستورد للعصا ٢٤
فريشكا للبدل ١١٠ و ١١٦ و ١٧٣
ومجموعة منقبة من الأقمشة والخردايت للرجال والأزواج

حرير مطبوع مستورد ٤٦ و ٥٩
" مثانويج جادة ٣٤ و ٣٨
فانتين بركال جاهزة ١٤٥ و ١٤٥
" حرير جاهزة من ٢٧٥ - ٤٥٠
وشكيلة جميلة من الاقطان والحرير السادة والمطبوعة

محلات أولاد اسلام

فروع القاهرة : ميدان الفلكي - ٨٧ شارع شبرا - ميدان الساعة بالجيزة

المحلات مفتوحة
كل يوم أحد

نهاية الأسبوع مع العائلة

فلقد اختلف الاطار الذي كان يجمعكم سويًا ، وتغيرت الزاوية التي كانت تحدنظرة كل منكمما للآخر .

ولا تحسبى يا سيدتى انى أوجه هذا الكلام اليك وحدك بل انى أوجهه الى أبنائك وبناتك أيضا وأطلب منك أن تشجعيهم على الاشتراك فى النشاط الاجتماعى فى معاهدهم ، والمساهمة فى الرحلات المدرسية .

اننا فى فصل الصيف الان .. انه فصل العرق والحرق والضيق والملل .. انه فصل التحرر من قيود الملابس وقيود العمل .. انتهزى فرصة حصول زوجك على اجازته السنوية واذهبى الى أحد المصايف أو الى الريف الهادئ بعيدا عن مكان اقامتك الدائمة .

ان اجازة الصيف ليست سوى « نهاية اسبوع » كبيرة الاحل . انها « نهاية اسبوع » السنة بأكملها .

الهادئة مثل الاهرام وحلوان والمعادى والقناطر الخيرية أو الى المتنزهات والنوادي .

ان من أهم واجبات الاسرة المصرية أن تعالج النقص الخطير فى أسلوب حياتها والذي يتلخص فى جمودها وجفافها وذلك بالتجديد والابتكار فى قضاء الوقت وشغل الفراغ . ولقد ثبت أن أقصى ما تطمح اليه زوجة مصرية للترويح عن نفسها وعن زوجها وأولادها أن تصطحبهم الى السينما أو الى زيارة الاقارب .

انى أطلب منك يا سيدتى أن تجربى ولو مرة واحدة الخروج من محيط منزلك بل ومن محيط المدينة التى تعيشين فيها بالذهاب مع عائلتك الى ضاحية من الضواحي القريبة الجميلة فسنشعرين بنفسك تنظرين الى زوجك نظرة جديدة وسيشعر هو أيضا بنفس هذا الشعور . والسرفى ذلك ليس ببعيد كما نظنين :

نهاية الاسبوع معناها يوم الراحة والاستجمام الذى يمنح لكل العاملين حتى يستردوا نشاطهم وحيويتهم بعد عناء العمل طوال الاسبوع المنتهى . ويقابله يوم الاحد عند الغربيين .

والمشاهد عندنا فى مصر ان العجاليات الاجنبية تستغل كل دقيقة من هذا اليوم فى سبيل المتعة البريئة والعيش لحظات مهما قصرت فهى كافية كل الكفاية لراحة البال من مشاغل الحياة ومتاعبها .

أما غالبية المصريين فنجدهم لا يستغلون مثل هذا اليوم فيما هو مفروض أن يستغل ، بل يربط أكرهم فى المنازل أو يهجرها الى المقاهى الصاخبة .

وتكفى نظرة واحدة يلقيها كل ذى عين نافذة فى يوم من أيام الاحاد ليجد « شلل » الشباب وجموع العائلات الاحبسية فى أبهى الحل متوجهة الى ضواحي القاهرة



ضعف
هزال

فقر الدم

شراب هيموجلوبين

دشيان

بمدرسة مصطفى الفوتى - يه - ١٤٧٩٣٣٠٠

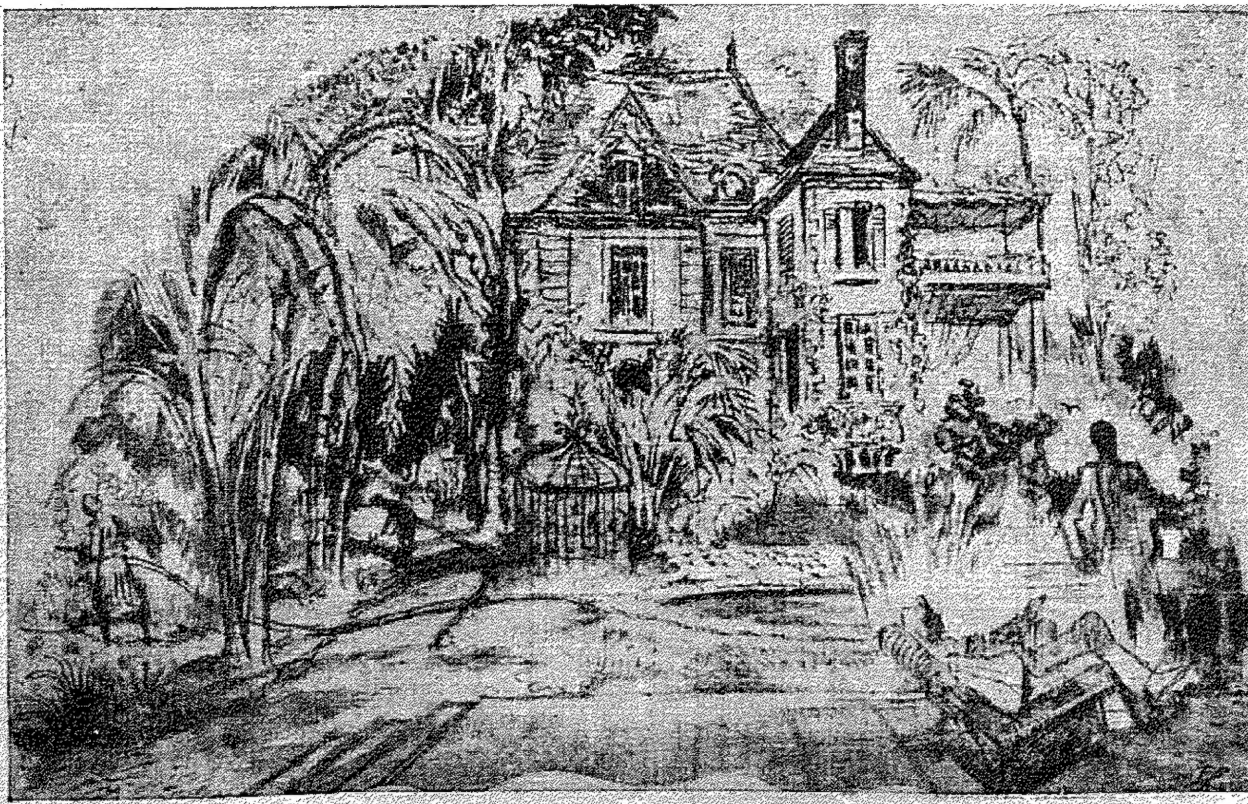
اليوم
دنى نفس الوقت
كيفية
كيفية
كيفية



السهم
الامير
20
بلاولان طبيعى

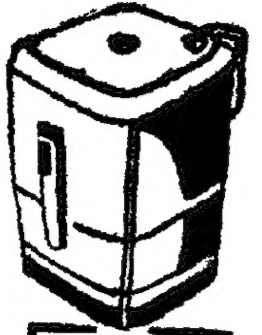
هفتلات يوميا
٩ ١/٢ ، ٦ ١/٢ ، ٣ ١/٢ ، ١ ١/٢ ، ١ ١/٢

مجلة بنت النيل
تليفون ٤٩٦٦٨
٤٠٦٨٤٥



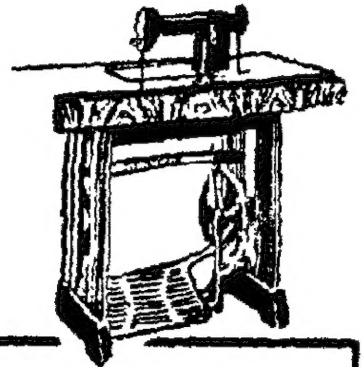
اجعلى بيتك جنة

تتمين فيها بالسعادة والهناء



١ غسالات

تعمل كفسالة
واحدة تفصل
وتعصر وتجفف
القميص وتغسل
الاطباق



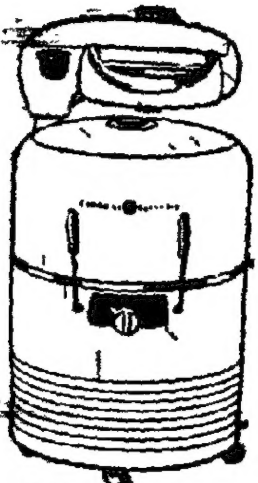
ماكينة خياطة المانية جريتر
موديلات مختلفة



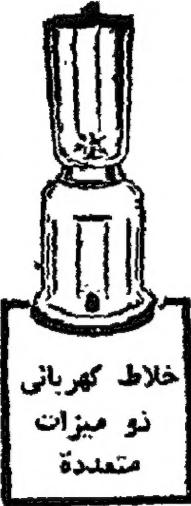
ثلاجة كهربائية
جنرال إلكتريك
مضمونة ٥ سنوات

ان شركة الدجوى تتبع مبادئ هامة جعلتها في قمة الشهرة بين مختلف الشركات الكبرى التي تقدم التلاجات الكهربائية والراديو والغسالات وماكينات الخياطة والساعات والاfran الكهربائية والنجف وكافة اللوازم المنزلية ولذلك لانها تقدم اجود انواع اللوازم المنزلية الكهربائية المتاحة في الاسواق المنزلية بأسعار أرخص قليلا من أسعار الشركات الأخرى
أى أن أسعارنا اقل قليلا
ومعروضاتنا افضل كثيرا

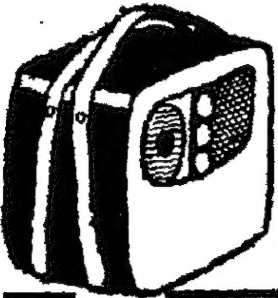
اما ميزات شركة الدجوى فانها توفر لكل أسرة جميع اللوازم الكهربائية الحديثة كالتلاجات والغسالات والسخانات والمكاوى والمكانس من أشهر الماركات العالمية مثل جنرال إلكتريك، وغيرها بالتقسيط المريح جدا كالتبوع في أمريكا نفسها، تمشيا مع شعار الشركة
خذ ما تشاء ولا تدفع شيئا !..



غسالة أمريكية
ماركة
جنرال إلكتريك



خلاط كهربائي
نو ميزات
متعددة



راديو استوفول
بالبطارية الجافة
١ ١/٢ + ٩٠
ساعة
للسفر والرحلات



فرن كهربائي جنرال إلكتريك
يعمل بالساعة



عصارة فواكه كهربائية
للحز - كمشري -
تفاح - طماطم
للمحلات والمنازل

معرض جنرال إلكتريك

١١٤ شارع عماد الدين ب ٥٩٢٢٥
٣٣ شارع الملكة خديجة (عبدالحال شروية)

شركة الدجوى

الاسكندرية - ميدان محطة الرمل - تلفون ٣٢٥١٢

وطنا - المنصورة - المحلة الكبرى - الزقازيق - توكيل الخيزرة - شارع الاميرة فريال رقم ١٦
شبين الكوم - شوب - دسوك - بلبيس - دمنهور

التعليم هو دخول الامتحانات
وملء وظيفة من وظائف
الشاغرة . لم يكن هدف
التعليم في مصر اذن تثقيف
الشعب بل تغذية مناصب
الدولة الشاغرة . لم يكن
هدف التعليم في مصر اذن
تثقيف الشعب بل تغذية
مناصب الدولة بما هي في
حاجة اليه من موظفين . فترى
الاب يدخل ابنه المدرسة ثم
يلحقه بالجامعة ويدفعه الى
اختيار نوع من التعليم يعينه
لا حبا في هذا التعليم بل
لينال درجة البكالوريوس
التي تهيئه ليشغل وظيفة في
الدرجة السادسة .

أما امتحاناتنا فهي مازالت
توضع بحيث تختبر قوة
ذاكرة التلميذ لا ذكاءه وحسن
ادراكه للأمور اننا
نريد رجالا ونساء يستطيعون
أن يسيروا بمصر الناهضة
قدما . نريد تعليمًا بنمي



الأعصاب الشائنة في الامتحانات

الملكات في الطفل ويجعله
انسانا حرا ان اعترضته
مشكلة تمكن من حلها دون أن
يلجأ الى فلان وفلان . . . اننا
نريد جيلا يعتمد على نفسه
ويؤمن بوطنه وبقدراته
نريد جيلا صحيح العقل قوى
الارادة لا يحيد عن الخلق
القيوم .

ولكن لا نحب هنا أن
نرهق القراء ببحث ما يجب
أن تكون عليه الامتحانات . .
وبرامج التعليم . . فوزارة
المعارف تعد العدة لذلك وهي
بلا شك واصله قريبا الى ما
نريده من التعليم ومن
الامتحانات .

وقد ذهبت بنت النيل الى
احدى لجان الامتحان لتعيش
بعض لحظات بين فتياتنا
لترى ماذا يفعلن .

اقبل الصيف . . . واخذت
لصحاته الحارة تؤثر في
أعصاب طالبات المدارس
وطلبتها التي أنهكتها كثرة
الاستذكار وطول السهر بين
الكتب والكراريس والمذكرات

وعيننا نحن في مصر أننا
ننظر الى الامتحانات نظرة
تختلف عن نظرة الاوروبيين
لها . فالامتحان بالنسبة لنا
غاية . فنحن نذاكر للامتحان
او لنيل شهادة كذا التي
تؤهلنا لشغل وظيفة معينة
في الحكومة نتقاضى عليها
أجرا معيناً . وغالبا ما تضيق
منا المعلومات التي استوعبناها
بمجرد خروجنا من قاعة
الامتحان .

وسبب ما نعانيه اليوم هو
أنهم أفهمونا منذ أكثر من
مائة سنة أن الغرض من





انها تشكو صداعا مفاجئا وها هي ذى الملاحظة
تأتى لتجديتها . لاشك في ان الجهود المفضى الذى
بذلته قبيل الامتحان قد اثر على اعصابها

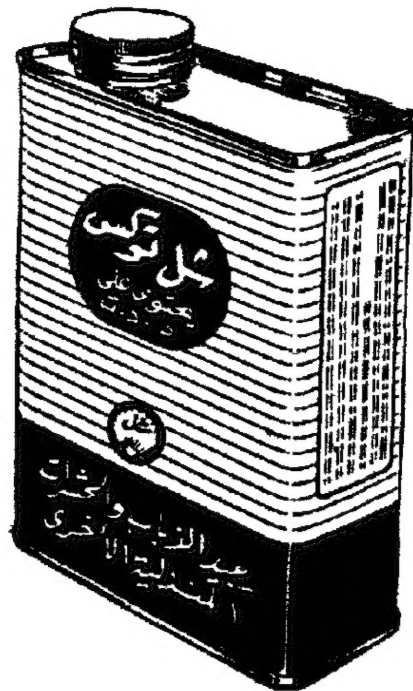
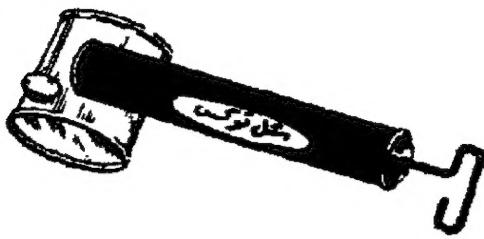
نبدو على وجهها علامات
التفكير العميق قبل الاجابة
على السؤال الخطير . وتلك
فتاة لا تتجاوز سن الرابعة
عشرة انها مضطربة ، فقد
تزاحمت المعلومات فى ذهنها
وأخذت تتدافع بدون نظام أو
روية . انها تقلب أوراق
الاجابة بحركة عصبية . أما
هذه التى فى مقدمة الصفوف
وقد وضعت أمامها منديلين
أو ثلاثة وزجاجة ماء كولونيا
وكان هذه الاشياء هى الادوات
التى لا بد منها للنجاح فى
الامتحان

ان موسم الامتحانات هو
موسم انهيار الاعصاب . . .
أعصاب الشباب . . . انه
الموسم الذى تلتاع فيه
القلوب . فهل من منقذ ؟ ان
الجواب بلا شك عند رجال
التربية والتعليم .

تحضر الطالبات الى مقر
الليجان وهن يحملن بين
جنوبهن أعصابا أرهقها
السهر وأضنتها كثرة المذاكرة
وبالرغم من هذا المجهود
الجبار الذى بذلته كل واحدة
منهن فان الجميع يسودهن
جو من عدم الاطمئنان، وآية
ذلك تلك الكتب والكراريس
التى يحملنها بين أيديهن
ليسترجعن بعض المعلومات
التى فاتتهن وكان هذه
اللحظات كفيلة بتعويض
ما فات . . ثم تجدهن حلقات
يتساءلن عما سيكون عليه
الامتحان ومدى صعوبة
الاسئلة . ومع دقة الجرس
التى تعلن بدء الامتحان تخفق
القلوب وتتحرك الشفاه
بالدعاء .

ها نحن أولاء فى احدى
قاعات الامتحان . وهذه طالبة

الهلاك للذباب...



الذباب والخنك والناموس والقمل
لكل هذه الحشرات وغيرها ينبغي
إبادتها لحماية صحة عائلتك
إن الحشرات تحمل العروى من
القذارة التى نكاشم عندها.
احرص الآن على إبادة تلك
الحشرات بالطريقة المجدية:

رشها بالهلاك
رشها بـ شيل توكس

شركة شيل لتوزيع الكيماويات والمنتجات شيل الكيماوية ٢٤٦ شارع اميريليا شارع تريبه باشا بالقاهرة ٢٤٦٦٥ ت ٥٩٩٨٣ / ٧٥٠٥٤ / ٧٨٤٧٢ - ٦٩١٩٤

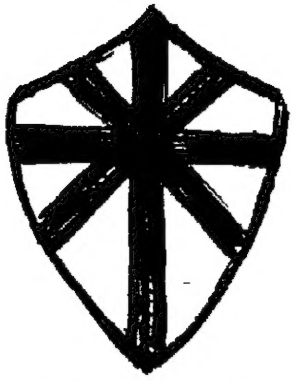
بمخفى علوماتك الثاغية



(١) ما اسم وزير الدعاية في
حكومة هتلر النازية ؟
١ - جورنج
ب - جوبلز
ج - هيس



(٢) ما اسم فيلسوف النازية
ووضع أسسها العنصرية ؟
١ - روزنبرج
ب - تشمبرلن
ج - فردريك



(٣) ما اسم المقاطعة الألمانية التي
كانت تنتمي إليها الاسرة المالكة
الانجليزية ؟
١ - هانوفر
ب - سكسونيا
ج - سيليزيا

أسوار يجب

الطبيعي للأشياء وتعقد الأمور
بينما هي لا تستأهل أى
تعقيد .

أن الخرافات التي تنتاب
حياتنا الاجتماعية كثيرة ،
ولعل أهمها تلك الخرافة التي
تعتقدها كل سيدة ، وخصوصا
عندنا في الشرق ، ألا وهي
أن طبيعة الانثى تفرض عليها
ما يسمى (بالتقل) أى كبت
العواطف . . . أن هذه الخرافة
ليست بخرافة في الواقع ،
ولكنها (سوء تصرف) . . . أن
الرجل لا يجب المرأة اطلاقا
ولا يندفع في حبه لها بسبب
بعض الحركات التي تدعى
بالتقل . . . انه يجبها لانه في
حاجة الى حبه . . . ولان الطبيعة
تحتّم عليه أن يتكامل مع
امرأة . . . اعرفى هذه الحقيقة
يا سيدتي أو يا آنستي
وانزعى هذه الخرافة من
ذهنك .

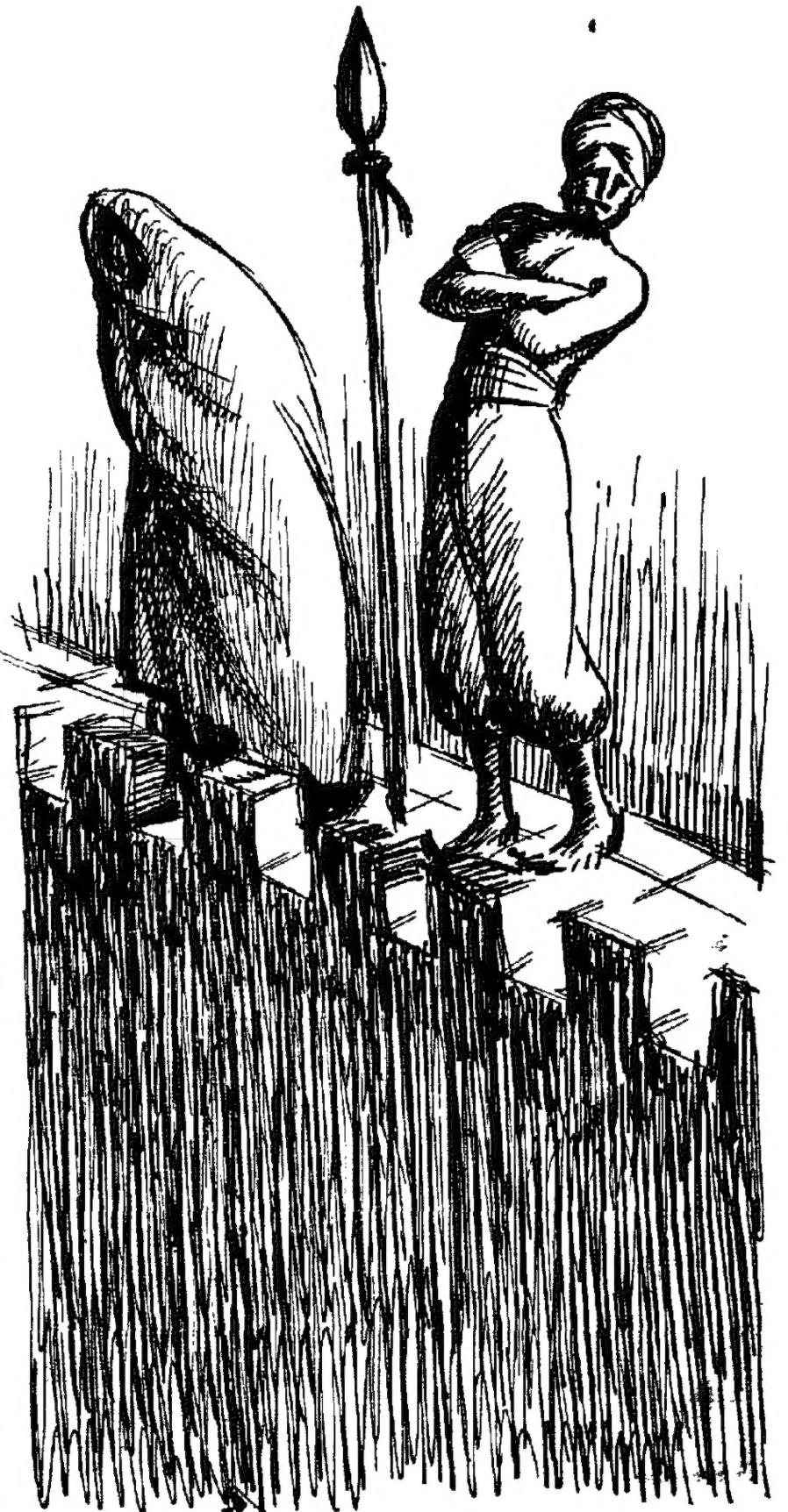
ومن هذه الخرافات أيضا
ذلك الاعتقاد الشائع والذي
يقول بأن السيدة يجب عليها
أن تسيطر على منزلها وإذا لم
تستطع ذلك فعليها أن تسلم
للرجل حبل هذه السيطرة
بحيث يصبح هو الكل في
الكل . . . والرد على هذه
الخرافة بسيط . . .

أن الحياة لا تحتل كل
هذا التعقيد . . . أن الحياة

أن موضوع حديثنا هذا
الشهر موضوع شائق شائك
. . . انه العلاقة أو العلاقات
بين المرأة والرجل . . . ما هي ؟
وما يجب أن تكون عليه . . .
والاخطاء التي وقع فيها آباؤنا
وأمهاتنا . . . والتي لا يزال
يقع فيها بعض أفراد جيلنا
لا عن قصد ولكن بسبب
تأثيرات معينة ان هي الا
صدى بيئتهم وظروفهم
الاجتماعية الخاصة .

ان العلاقة بين كل رجل
وامرأة شيء معروف منذ بدء
الخليقة ولم يطرأ عليها أى
تغيير جوهري على ما نعلم
حتى الان . . . فلا زال كل رجل
يبحث عن تكمل حياته . . .
ولا زالت كل امرأة تبحث عن
الرجل الذي يحقق رسالتها
وعلى هذا الاساس يجب أن
ننظر الى جوهر هذه العلاقة ،
يجب أن ننظر اليها على أنها
شيء طبيعي خلق فينا ولنا ،
ويجب أن نعتبر كل شيء يقف
في طريقها خطأ وأن الصواب
في جانب جعل كل شيء يجري
في طريقه المفروض له أن
يجرى فيه .

ان الكثيرين يبنون حول
هذه العلاقات أسوارا من
الخرافات والاوهام ، وهذه
الاسوار تقف في الطريق





☆
أمنحها
هدية الفتنة
الوحيدة التي
ماكانت تختار
سواها لنفسها

ليسانور باركر كوكب م. ع. م.
في فيلم مغارات بكاراسوس
بالألوان الطبيعية بسينما مترو بالقاهرة.



☆ ☆
هدية
السحر والجمال
ماكس فاكثور هوليوود

MAX FACTOR HOLLYWOOD

تباع في جميع المحلات الكبرى ومحازر الأدوية والمصيدليات والروائح
الموزعون: فيستا وشركاه بالقاهرة والاسكندرية



٤ (ما اسم المدينة التي حوكم
فيها زعماء النازي عقب الحرب
الآخيرة ؟
١ - ميونيخ
ب - بون
ج - نورمبرج
٥ (ما اسم البرلمان الألماني الذي
شب فيه الحريق الشهير ؟
١ - الرايخستاغ
ب - الأكليزيا
ج - الكونجرس
(الإجابة الصحيحة ص ١٤)

أنت تقدم

أجمل من أن نلوئها بأفكار
السيطرة . هذا هو رأينا في
الحياة العامة فما بالناس إذا
كانت هذه الاعتقادات تتعلق
بالحياة العائلية !! ان المنزل
هو عشك وعش زوجك على
السواء . . . انه المحيط الذي
يجمع وجودكما ويوحد بين
أرائكما بطريقة عملية . . .
انه المكان الطبيعي الذي يجب
أن تنصهر فيه حياتكما بحيث
تتكاملان وتصبحان شركة
إنسانية واحدة . . .
أما الخرافة الثالثة التي
تستأهل الذكر أيضا في هذا
المقام فهي التي تقول بأن
الرجل لا يمكن أن يحب المرأة
التي تبين عن حبها له وبأن
(الست المحترمة) هي التي
لا يجب أن تظهر عواطفها
لرجلها . . .
فلنجب على هذه الخرافة
أو فلنرد عليها بطريق
التساؤل . . . لماذا يتزوج
الرجل المرأة ؟ أيتزوجها لانه
يجب عليه أن يتزوج فقط ؟
أيتزوجها ليضعها في المنزل
باعتبار أن منزله في حاجة الى
امراة ؟ لا ، ان الرجل يتزوج
لانه في حاجة الى الحب وفي
حاجة الى من يظهر له هذا
الحب ويحيط به . والاحترام
الذي يظهره الرجل للمرأة
لا يمكن أن ينبع الا في مكان
واحد هو نفس المكان الذي

ينبع منه الحب . . . وهذا
المكان هو القلب .
اننا ندعو جيلنا . . . الجيل
الجديد الى عدم النظر الى
الوراء والتقدم الى الامام
بأسلحة تعتمد على قيم
مستمدة من واقع الحياة
ونابتة من تفاعلهم هم أنفسهم
مع الحياة . . .
ان الجيل الجديد من
الرجال أقرب الى الطبيعة في
أفكاره واتجاهاته وهو بطبيعة
الحال في حاجة الى جيل من
النساء أقرب الى الطبيعة مثله
حتى يتم التجاوب وحتى
بتحقق التكامل .
قال لي قريب في لحظة من
لحظات الضيق :
« أحس كأن كل الناس
في الشرق مشيتون في فراغ
كبير . أو كأن كل فرد يعيش
في صحراء شاسعة وحده
لا علاقة له بالآخرين ، وكأنه
ولد وليس في الدنيا الا هو ،
وقريبي على حق . . . ولكن
الإشارة الى هذه الظاهرة لا
تكفي . انما يجب القيام
بخطوات ايجابية ليقتررب
الناس من الناس ولتكن
الخطوة الاولى هي اقتراب
الزوجة من الزوج حتى
نستطيع أن ندعو الغريب الى
أن يقترب من الغريب وبالتالي
الانسان من أخيه الانسان .
٠١ غ



زهرة كومان
شاشة وبقيجة
تربى الفسيل بياضنا !!

الطاقة الصفراء
١٤٥٨٨

تأكرم من رأس النور على
٣٤٣٦



تذقیف الأنف

اللاكتور انور نعمان

رئيس قسم الانف والاذن والحنجرة بالصحة المدرسية
ومدير مستشفى الكلية

إذا ضغطنا بإصبعنا ضغطاً قوياً على هذا الموضع من الخارج لمدة ربع ساعة على الأقل ٠٠ وإذا لم يقف الدم يجب عمل حشو للأنف بشاش معقم رفيع عرضه بوصة مغموس في فالز لين معقم أو مواد قابضة مثل «الارجيول ايفيدرين» ولا يترك هذا الحشو أكثر من ٢٤ ساعة ويجوز استبداله إذا لم يتوقف النزيف .

وفى بعض الاحيان يكون
النزيف شديدا لا يقف الا
بعد عمل تخدر موضعي لمنطقة
النزيف الامامية ثم عمل كي
كهربي له .

وعلى العموم يجب تهدئة المريض وبث الطمأنينة في نفسه واعطائه مهدئا للأعصاب ويجب ازالة الامسكاز ان وجد لانه من أسباب النزيف ولا مانع من عمل مكمدات بالماء المراد فيه ق الحبة والانف.

أما العلاج العام فيجب قبل كل شيء فحص المريض فحوصا دقيقا وخصوصا اذا تكررت حدوث النزيف فيجب فحص البول للبحث عن الزلال والسكر والبلهارسيا وفحص البراز ميكروسكوبيا للبحث عن الطفيليات التي هي من أهم مسببات فقر الدم . وكذلك يجب فحص قوة النزيف والتجلط في الدم .

ونستعين على هذا كله
بحقن الكالسيوم والفيتامينات
وأقراص أو حقن الروتين
وأملح الحديد وحقن الكبد
لقاومة الانسما .

٢ - ارتفاع ضغط الدم عند المسنين ، وفي هذه الحالة يجب أن يقابل هذا النزيف بكل اطمئنان لانه يعتبر صمام الامان اذ لولا حدوث النزيف من الانف لحدث نزيف داخلي يتسبب عنه الوفاة أو الشلل .

٣ - أمراض القلب والكلى والكبد والأمراض المتوطنة كالبلهارسيا أو الزهري القديم والروماتيزم الذي يصيب صمامات القلب، كل هذه الأمراض تسبب حدوث النزيف .

٤ - وقد يحدث النزيف في أطوار البلوغ وابتداء نزول الحيض عند الفتيات، ويجب أن تطمئن الامهات اذا أن هذا ينتج عادة عن اختلاف افرازات الغدد الداخلة وسرعان ما يمتنع النزيف حين تنتظم افرازات الغدد من نفسها .

وقد ينتج التزيف عن فقر
الدم الشديد « الانيميا » .

**ولعلاج النزيف علاجاً
سريعاً لوقفه يجب ملاحظة أنه
مدخل الأنف على الحاجز
يحدث عادة على بعد ٢ سم من
الأنف، وعلى ذلك يقف النزيف**

١- ارتفاع درجة الحرارة
نتيجة للإصابة بالحميات
المختلفة فيسبب هذا نزفا
في الدم يتم عن أرق أغشية
الجسم وهو الغشاء الداخلي
للأنف .

ان نزيف الانف ليس
مرضاً بذاته ولكنه عرض
لامراض مختلفة . . وهو
ليس ضاراً دائماً ، بل انه
قد يكون مفيداً في بعض
الاحيان ، فقد ينتج النزيف
عن ضربة قوية على الانف أو
ورم بها وهذه أسباب
موضعية لا علاقة لها بالصحة
العامه .

أما الاسباب العامة التي
ينتج عنها نزيف الانف فهي:

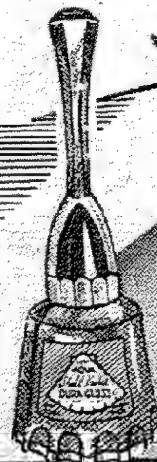
دور - جلو

أحدث الابتكارات الأمريكية في عالم التجميل

مجلس القضاء

١٧ الطلاء المعطر
١٧ الطلاء المقطر
٨ عسادي

١٦



لا يؤشر على صحة الأظافر
بحرية واحدة تكفي لإقناعك
بأن جميع الحملات المروقة

الفاخرة، ٥١ شارع ابراهيم بابنة - ٤١٥٩ - ٤١٨-٥
الريكتي ١٥٠ شارع ستيفن - ٤٧٦٨ - ٧٠٥٦

للعمارة شركة الجابري

إذا تأخر الطبيب عند الولادة

للدكتور محمد شوقي عبد النعم

مرة أخرى ويقطع فيما بين الربطتين ويحاط الجزء الباقي المجاور للسرة بشاش معقم حتى يمنع وصول العدوى للطفل من جرح السرة وتجفف السرة وتسقط من نفسها في حوالى سبعة أيام - ويلف الطفل ويوضع على السرير ورأسه منخفض لتسمح لاي سائل في صدره بالخروج من فمه

وبعد ولادة الجنين قد يبقى الخلاص لغاية ساعة فان لم يخرج من نفسه نجعل الام تحزق وقد نساعدنا بالضغط على البطن فوق الرحم وبعد ذلك تتحرك الام مرتاحة ومغطاة حتى تدفأ وان نزل الدم فيذلك الرحم حتى يتوقف النزف .

وطبعا لاداعي لحضور الاهل والجيران في حجرة الولادة بل ان هذا قد يضر الحامل ضررا شديدا زيادة على مضايقتها وكبت حريتها فان اصابة اى من الموجودين ببرد أو سعال أو نزلة شعبية قد يؤدي لاصابة السوالدة بحمى نفاس .

ولا داعي لكثرة منى الحامل أثناء الولادة بل عليها أن تلزم سريرها خصوصا في غياب الطبيب حتى لا تضع الطفل في دورة المياه وحتى لا يغمى عليها مما يزيد آلام الولادة ومتاعبها

تحتاج الولادة لمدة من ١٢ الى ٢٤ ساعة في البكرية وتقل في بعض الاحيان الى اقل من ٦ ساعات في متكررات الولادة - وعلى كل فهذه المدة أظنها تكفى لاحضار الطبيب أو المولدة ولو كانت الحامل في أى مكان - ولكن كثيرا ما يحدث هذا - أن يتأخر الطبيب - أو تتأخر الحامل في استدعاء طبيبها حتى اللحظات الاخيرة - انتظارا لطبيب خاص أو لاي ظرف أو آخر ففي هذه الحالة لو وضعتك الظروف بقرب هذه المسكنة فعليك باسعافها طبعا ولكن بطريقة لا تضرها - هي ولا طفلها حتى يصل الطبيب فعليك بغسل يديك وذراعيك بالماء والصابون ثم امسحها بالكحول أو ماء الكولونيا - ثم اجلسي بجوار الحامل - فاذا كان الطفل قادما برأسه كأغلب الاطفال فانتظري خروج الرأس - واذا كان الحبل السرى حول الرقبة فحاولي اخراجه من حول رقبتة - أو جسمه حتى لا يسقط على الارض ويصاب بأى أذى .

وبمجرد خروج الطفل يحاول التنفس ثم يصرخ في ظرف لحظة أو أخرى فان لم يفعل ذلك يضرب على اليته فان لم يتنفس بعد ذلك وكان القلب يدق - يرش صدر الطفل بماء بارد ويمسح فمه بمنديل نظيف على الاصبع لتنظيفه من أى مخاط فيه ولا داعي للخوف على الطفل مادام النبض محسوسا في الحبل السرى .

وبعد أن يتنفس الطفل طبيعيا ويقف النبض في الحبل السرى يمكن ربط السرة على بعد ١٠ سم من جسم الجنين بخيط مغلي وبعد مسافة صغيرة يربط

استشعر الاشعاعاش!

عندما
توقف الصداع

ليست له
أى آثار قبيضة

لا فتور.. ولا دوار..

لا يضر القلب أو المعدة

ان مجرد تناولك قرصين من
'اسبرو' مع قيق من القهوة
الساخنة كفيل بأن يجعلك
تحس بتأثيره السريع . ان

أنتك لمن تلبث أن ترفع رأسك كما يتلوى الألم الحاد، وتشعر بالانتعاش والحرية ويعود اليك إحساسك المعتاد بأنك في غير حال .. تسكين مأمون وسريع .. تلك هي النعمة التي تحقها لك عناصر 'اسبرو' سريعة العمل في جلب الراحة من الألم .. ففي كل بقاع العالم بحسب 'اسبرو' نداء الإنسانية لتسكين الألم .. و'اسبرو' لا يضر القلب أو المعدة وليس له أى تأثير ضار اطلاقا اطباء 'اسبرو' بالحاج واعتمد على مفعوله السريع المأمون



ASPRO

'اسبرو'
كغزيرة
يسزيل

التهاب الحلق

الوكلاء
مستبدلون وشركاء
٧٨٦١ ٥٠٥

412

بمدك
بالمعونة
التي تحتاجها
ضد
الصداع الناجم
عن دمج الشمس
آلام الحلق
الارز والبرد

كولينوس

محجون
الأسنان

ينظف الأسنان
ديكسها بياضا

ينظف الفم
عدة ساعات



أضدي الشمس

يجب أن نحتاط لحر الصيف كما احتطنا لبرد الشتاء .
ان شمس الصيف تؤذي من لا يعرف كيف يستفيد منها .
وها نحن اولاء نقدم لك على هذه الصفحة والصفحة التي
تليها بعض النقط التي لا يمكن أن يستغنى عنها انسان ان
أراد أن يمضي الصيف دون أن يصاب بأي مرض من الامراض
التي تأتي في هذا الفصل من السنة . احذري أن تعرضي
نفسك للشمس طويلا ان كنت تشكين من الكبد . لا تعرضي
نفسك للرطوبة ان كنت معرضة لنوبات الربو . اقرئي هذه
النقط بامعان واتبعيها بحذافيرها ان أردت أن تمضي صيفا
هنيئا .

تفرشي على الحشائش سجادة
أو ما يحل محلها لكي تتفادي
التعرض للبرد الذي كثيرا
ما يؤثر في الامعاء أو الكبد،
لا تقربي الاماكن التي يعيش
فيها النمل ، ان لسعة النمل
الاحمر مؤذية .



- ما الاجراء الذي يجب
ان نتخذه ان كنا مصابين
بالربو ؟

لا تستلقي على الحشائش
ان رطوبتها تسبب في غالب
الاحيان أزمة ربو شديدة



- كيف نحافظ على نظامنا
الغذائي ؟

لا تدعكي عينك ، اطلبي
من احدي صديقاتك أن تنزع
القذى بطرف منديلك النظيف
أما ان كنت شجاعة ففي
استطاعتك أن تعالجي نفسك
بالطريقة الاتية : ان كان
القذى موجودا خلف الجفن
السفلي فانه يكفي عادة أن
تقفلي عينيك الاثنتين بشدة
لتحريك القذى ، أما ان كان
خلف الجفن العليا اجعلي
الاهداب بين الابهام والسبابة
واخفضي ما أمكن الجفن بحيث
تفصل الجفن السفلي السطح
الداخلي للجفن العليا . دعي
الجفن بعد ذلك يرتفع ببطء

ان تغيير الهواء لا يعنى
تغيير النظام الغذائي . ان
الاطعمة المغذية التي أعدت
بأتران سوف تتيح لك فرصة
الاستفادة من الاصطيف .
لا تضيعي ما كسبته من
الراحة بحشر معدتك بالطعام
الذي يتعب جسمك دون
طائل .



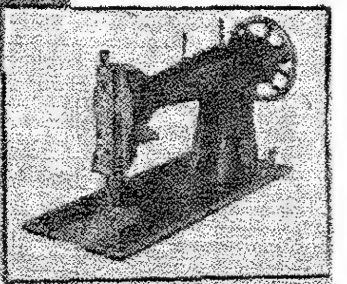
- كيف نستفيد من
الرحلات التي نقوم بها في
الهواء الطلق ؟

ابتعدى عن الرطوبة بأن

معدات عديدة لصياغة
وتجريب السيدات المحترفات



جميلة
متينة
مريحة



جريزير

الأكية العالمية للخياطة . المصنوعة من الحديد المطاوع

تتبع سعيد اخوان وشركاهم

العرض ٣٣ شارع قصر النيل ٤٦٠١٨
وعند الوكلاء المعتمدين في القاهرة

اشتركي في
اتحاد

بنت النيل

٤٨ شارع قصر النيل
القاهرة

الاجابة الصحيحة

انظر ص ١١

- ١ - جوبلز
- ٢ - روزنبرج
- ٣ - هانوفر
- ٤ - نورمبرج
- ٥ - الرايخستاغ

قد عادت اليها إبتسامتها
لتخلصها من الطفح
بفضل
استعمال محلول
ساكنيل
علاج البثور وحب الشباب (الأكنية)



ضحي ثقيل في دوري جري

إن أغلبية النساء في الولايات المتحدة يفضلن مستحضرات التجميل ودورتي جري عن أي مستحضرات أخرى ولا عجب في ذلك فإن مستحضرات دورتي جري ليست نتيجة محاولات فردية إنما هي خلاصة أبحاث طويلة لنخبة من علماء الطب التجميل



ففي إمكانك إذن يا سيدتي أن تضحي ثقتك فيها بكل أطمئنان.

وتباع مستحضرات دورتي جري

بالقاهرة
عند: صالون سقراط
• بون وانطون • سحر خراش
• شارع قصر النيل
• ماري • مدينة الكونكتنتال

أجرامانة لندن
14 شارع سليمان باشا
وبالاسكندرية
عند: صالون سقراط
لخصائيات التجميل
الآنسة ليلى وفات أدلم



- كيف تتفادين برد
أمسيات الصيف ؟

- احذري من تعريض نفسك للبرد في أمسيات الصيف بدعوى أن برد هذا الموسم لا يؤذي • خذي معك دائما ماتريدينه فوق ملابسك العادية ان شعرت بالبرد • اذ كثيرا ما يخرج الانسان في هذا الفصل الى شاطئ البحر أو الى الخلاء فيتعرض للزكام وللنزلات الشعبية الحادة •



- الى أي حد نعرض
بشرتنا للشمس ؟

- يجب أن يكون تعريض البشرة للشمس معتدلا وبالتدرج • اياك والمشي في الشمس لمدة طويلة فان أقل ما يصيبك هو صداع قد لا تستطيعين التخلص منه بسهولة •



- الى أي حد نعرض
اجسامنا للهواء ؟

ان أردنا الاستفادة من تغيير الهواء يجب علينا ألا نتعرض للهواء مدة تزيد عن اللزوم • وألا تكون نزهاتنا طويلة • ان التعرض للهواء طويلا يتعب الجسم ويسبب الدوار ويفسد الفائدة التي كان في استطاعتنا أن نجنيها فيما لو كنا توخينا الاعتدال



- كيف نعالج لسعات
الحشرات ؟

يمكنك تخفيف الألم بدعك الموضع بنصف سن من الثوم ويستعاض عن ذلك بقليل من الخل •

وننصحك ان كنت من اللواتي يفضلن تمضية فصل الصيف أن تحتاطي من البعوض بأخذ ناموسية معك اغلقي خشب النوافذ قبل الغروب أو عنده تماما ولا تضيئي حجرة النوم لان النور يجلب البعوض •



- هل التمرينات الرياضية
مفيدة في الصيف ؟

- أن التمرينات الرياضية مفيدة صيفا وشتاء وغاية ما هناك أننا نحذر السيدات من ممارسة التمارين العنيفة في هذا الفصل خاصة ان كن يعشن عيشة مريحة • ان التمرينات الرياضية مفيدة بشرط أن تمارس بالتدرج والا جاءت النتيجة بعكس ما تطلبين •

ان التمرينات البدنية التي تقدمها بنت النيل تفيد الجميع بلا استثناء بهذا لو قمت أيضا بتعلم السباحة • ان في القاهرة وعواصم المديريات أحواض سباحة يمكن أن تستفيدي منها كل الفائدة • عومي يوميا فان العوم رياضة كاملة •

تسريحات صيفية

وصلتنا رسائل عديدة من قارئاتنا يطلبن فيها نشر بعض صور أحسن التسريحات التي تتناسب مع الصيف وحفلاته ، وها نحن ننشر مجموعة من هذه التسريحات المبتكرة خصيصا لمثل هذه المناسبات .

التسريحة ١ - تسريحة جميلة عبارة عن فرق في منتصف الرأس مع بوكلات في اتجاه واحد على كل جانب .

التسريحة ٢ - تسريحة غاية في البساطة تلائم ذوات الوجه الطويل وتتميز هذه التسريحة بموجة عميقة (آندوليه) تعطيها طابعها الخاص .

التسريحة ٣ - تسريحة فيها أناقة وهي عبارة عن تسريح الشعر بحيث يتمشي مع اتجاه الموجة الأساسية فيه مع تشكيل خصلة من الشعر في أعلى الرأس على شكل كعكة تحاط بعقد من الماس .



التسريحة ٤ - تسريحة حديثة تلائم سيداتنا في سن الخامسة والثلاثين وتساعدن على اظهار نضجهن وأنوثتهن المتكاملة . وهي عبارة عن تسريح الشعر الى الوراء وتجعيده في هذا الاتجاه .

حمامك ...



تستريحى قليلا فى سريرك عقب الحمام عليك بإزالة الكريم من فوق بشرتك استعدادا للنوم وحتى تستطيعى القيام بعمل التواليت فى الصباح على أساس سليم .

ثانيا - يداك : خذى معك الى الحمام مقصك وزجاجة المحلول الذى يزيل المانيكير، ضعى يديك فى ماء الحمام لمدة قصيرة واتركيها تتشبع بالسخونة وبعد ذلك استعملى المحلول سالف الذكر . كما عليك بقص كل الجلد الميت الظاهر بدقة وعناية . وبعد ذلك أعيدى دهان أظفارك من جديد وذلك بشرى يديك بالكريم الذى تستعملينه عادة .

اولا - شعرك : قبل الدخول الى الحمام يجب عليك جمع شعرك فى عدة خصلات وعقصة الى الوراء مع رفعه الى أعلى . ان البخار المتصاعد من ماء الحمام سوف ينفذ الى شعرك وينسديه فاتركيه ينفذ اليه فالفائدة التى تجنيها من ذلك عظيمة وهى فى الوقت نفسه دون مجهود أو أجر .

ثانيا - بشرة وجهك : تخلصى من كل آثار التواليت قبل دخول الحمام . . . ويستحسن تدليك بشرتك بقليل من الكريم المفضل لديك وبعد ذلك سوف يعمل عمله فينبه مسام البشرة ويجعلها تمتص أكبر قدر من الغذاء فى فترة قصيرة . وبعد أن

الماء المذاب فيه أملاح الابسوم وليكن حمامك هذا قبل النوم ولتذهبي عقب النهائى مباشرة الى سريرك . ان هذا الحمام مفيد جدا ان كنت نعائين بعض الالام الروماتيزمية كذلك .

وعلى ذوات الجلد الحساس أن يضيفن الى ماء حمامهن الدافىء ما يملأ الفنجان فى منقوع الشعير وما يملأ ملعقه متوسطة الحجم من الزبد الابيض الطازج . ستلاحظين ان ماء الحمام سيصبح دسما فتمددى فيه وادعكى جلدك به . هذا واذا كان جلدك من النوع الجاف فيستحسن أن ندلكى نفسك بقليل من زيت الزيتون بعد الخروج من الحمام والتنشيف .

ولذوات الحساسية الشديدة لتيارات الهواء يجب أن يكون الحمام من النوع الدافىء ويجب الاستنشاق بقليل من الماء البارد وتجرجع جرعة منه قبل الخروج من الحمام .

ان كلامنا السابق يدور حول كيفية الاستفادة من الحمام للحصول على جمال الجسم . وبما انه يمكنك الوصول الى تجميل شعرك وبشرة وجهك ويديك فسنوجه اليك بعض النصائح فى هذا السبيل :

ان أنسب مكان تستطيعين أن تنمى فيه جمالك وصحتك ورشاقتك هو الحمام . اعلفى على نفسك باب حمامك لدى دخولك اياه وانسى كل شىء خارجه . هذه نصيحتى لك أيتها القارئة العزيزة .

ان ما تحتاجين اليه فى حمامك شيان انان :

١ - لوفة حمام
٢ - فرشاة حمام
ولوفه الحمام فاندتها محققة فى ازالة الاوساخ العالقة بالجسم وتفتح المسام مما يترتب عليه تنبيه الدورة الدموية وتنشيطها . . . والخلاصة ان اللوفة تساعد مساعدة كبيرة فى حفظ صحة جلدك ونعومته .

أما الفرشاة فيجب عليك استعمالها فى دحك ظهرك وقدميك . ان الاثر الفعال لفرشاة الحمام يظهر حالما نفرغين من استعمالها . هذا وليكن فى علمك ان للحمام قواعد وأصولا يجب أن تتبع وأهم هذه القواعد بالنسبة لنوات القوام النحيف أو الذى يميل الى النحافة هى أن يكون حمامهن باستمرار ساخنا وأن يضاف الى مياهه بعض من أملاح الابسوم . . هذا ولا تنس نفسك فى محاولة عمل رغوة تدعكين بها جسمك فالصابون لا يرغبى فى

محلات عمارة

٢٩ سليمان باشا
ناحية عبد الحالى روت



بلوزات
خردوات

جوارب
نايلون

ان كانت ساقاك قصيرتين
فابتعدى بقدر الامكان عن
ارتداء المعاطف الكلوش .
تخيرى المعاطف الضيقة ذلك
لأنها تجعل القامة تبدو طويلة
الشيء الذى تهدفين بلا شك
اليه .

ابتعدى عن الاقمشة ذات
الالوان الكثيرة . ابتعدى
أيضا عن الرسومات الكبيرة
على الاقمشة المطبوعة . اياك
والخطوط الافقية . وان كنت
تميلين الى الاقمشة المقلمة
فعليك بذات الخطوط الرأسية
ولكن لا تجعلها تمتد من أعلى
الى أسفل دون انقطاع .

امتنعى عن لبس الدرابية
بكل أنواعه . ذلك أن الدرابية
لا يوافق ذوات القمامة
القصيرة . وان تكتيل القماش
على ردف واحد يهدم التوازن
هدما ويجعل الجسم يبدو
كأنه قلب ظهرا على عقب .

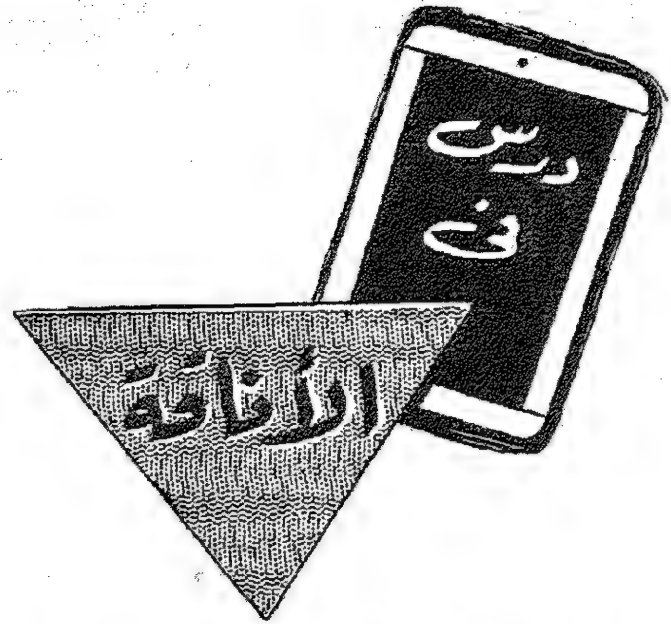
لا تلبسى أحذية ذات كعوب
عالية فى الارتفاع . ان النساء
ذوات القامة القصيرة يعتقدن
أن ارتداء مثل تلك الكعوب
سيغطي عيبن هذا . انهن
لسن على حق . فقد تكسبين
اثنين أو ثلاثة سنتيمترات ،
ولكن هذا العلو المصطنع
سيفقدك توازنك ويحطم ظلك
تحطيمًا ، فالارداف تنتقل من
مكانها ويميل جسمك الى
الامام وتصلين الى عكس ما

هناك نقط هامة يجب ألا
تغرب عن بالك .
ان المرأة ذات القمامة
القصيرة يجب أن تحرص كل
الحرص على ألا تقع فى الخطأ
الذى ترتكبه بعضهن بأن
يرتدين ملابس البنسات
الصغيرة بدعوة أنهن
قصيرات . . وان كنت قد
جاوزت سن الاربعين قولى فى
نفسك أن الفيونكات التى
تعقد فى الشعر لا توقف فى
الرجال شعور الاعجاب ، بل
التهكم والتهكم المريع .
هل خصرك نحيل ؟

فى استطاعتك أن ترتدى
جونيلات عريضة . ولكن أعلى
الفيستان يجب أن يظل دائما
على مقاس الجسم سواء كان
بلوزة أو كورساج . أما
الخصر نفسه فيجب أن يكون
خالصا .

هل جذعك قصير ؟
ان كان جذعك قصيرا فلا
تلبسى أحزمة عريضة لأنها
تزيد فى قصرك . البسى
أحزمة ضيقة واحرصى على
خفضها بقدر ما تستطيعين .
هل عنقك قصير ؟

ان كان عنقك قصيرا فلا
تلبسى ياقات كبيرة وعالية ،
ولا أكماما شديدة الاتساع
ولا قبعات كبيرة والا بديت
وكأنك شمسية مفتوحة .
هل ساقاك قصيرتان ؟



يقدم هذا الدرس صانع الازياء المعروف كريستيان ديور
الذى يقول : « لقد جعلت الموضة لتزيد من سحر أى امرأة »
وهو ينصح السيدات ان اردن تعلم الاناقة على اصولها ان
يقمن أول ما يقمن بالنظر الى المرأة . وأن يقررن الظهور فى
السن التى تبدو عليهن .

ويردف كريستيان ديور
فيقول : « وعلى السيدة بعد
ذلك أن تختار الطراز الذى
يناسبها . وعليها أن تسأل
نفسها ان كان يناسبها
التاثير الكلاسيك أم لا . .
والقبة الصغيرة التى ليست
فيها أية حلية تلفت النظر ،
هل تبدو جميلة فى ثوب
عادى وبقبة مرحة . هل
تسكن فى الريف فلا ترتدى
اللون الاسود الا فيما ندر .
هل تعمل فى شركة أو فى
أى عمل آخر يضطرها النزول
يومية من المنزل وركوب سيارة
الاولتوييس ؟ هل ترغب فى
الخروج كل مساء ؟ هل هى
قليلة الترتيب عديمة النظام
أم مرتبة منظمة ؟ هل تحب
الالوان ؟ وغيرها وغيرها من
الاسئلة التى لا بد لكل سيدة
أن توجهها لنفسها .

انه يوجد فى كل مجموعة
من مجموعات الازياء نوع من
التاثيرات ونوع من الفساتين
أو من المعاطف يناسبك . .
انك لسوف تعرفين أن هذا
النوع هو لك أنت عندما
تشعرين بالراحة والسعادة
عند ارتدائه . ان الفرح
والبهجة هما علامتا المرأة
التي تعرف كيف تلبس .
ولندخل الان فى التفاصيل :



او تدائه فائنا نحذرك منه ذلك
لانه لا يهوى لك فرصة خداع
النظر .

٥ - المعطف :

ان المعطف الذى سيقع
عليه اختيارك يجب أن يكون
مطوعا ، وبقلابات وخط
يتسع اتساعا تدريجيا من
اليساقة الى الاورليه . ان
المعطف الفضفاض لا يزيد
المرأة المثلثة سمته .

٦ - فساتين النهار :

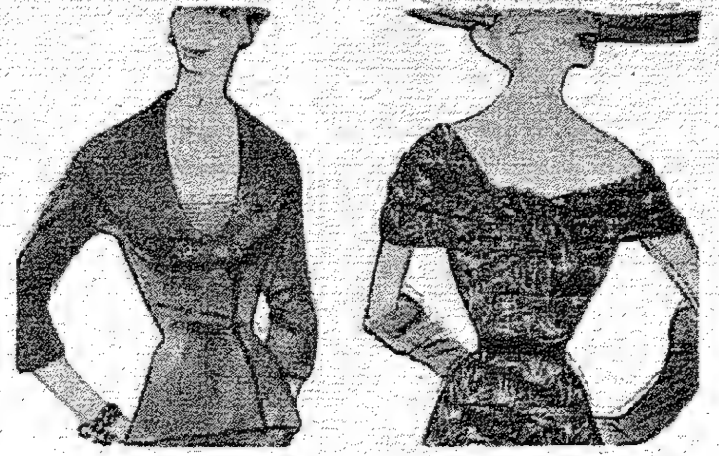
اننا نفضل فستانا من
الصوف على طراز التايير
وبزراير رأسية وبديكولتيه
واضح وجيوب على الصدر .
ان تلك الجيوب ستكون
أحسن وسيلة لخداع النظر .

٣ - خط الاكتاف :

يجب أن يكون خط الاكتاف
مستديرا لكي يبدو الجذع
انحرف . أما الجاكيت
فالأفضل أن تكون طويلة .
أما ان كنت تفضلين الجاكيت
المختصرة فلا بد من أن تجعل
فتحة الرقبة أو الديكولتيه على
هيئة ٧ من الامام واقفليها
بصف واحد من الزراير .
ان الزراير الزوجية تزيد
الجسم امتلاء .

٤ - السويتر والبلوزة :

ان كان جذعك قصيرا
ابتعدى عن السويتر ذى الياقة
الملفوفة . انه من الانسب لك
أن ترتدى كارديجان مزرر على
بلوزة . وعلى الرغم من أن
السويتر يغرى السيدات على



المستدير يظل شابا مدة أطول
من الوجه البيضاوى النحيف ،
وليس من شك فى أن الجسم
الممتلىء أكثر مما يجب يتنافى
مع قوانين الاناقة . ولما كان
من المستحيل ازالة هذا
الامتلاء بعضا سحرية فلا بد
من العمل على خداع النظر
الذى يعتبر جزءا كبيرا من
صناعة خائط الثياب . وعلى
جميع النساء أن يتعلمن فن
خداع النظر ، ذلك أن الاناقة
هى استخدام ما عندنا من
محاسن وتغطية العيوب بقدر
الامكان .

وهذه عشرون نقطة هامة
لابد للمرأة المثلثة أن تحققها
ان أرادت أن تكون أنيقة فى
ملبسها :

١ - الكورسيه :

لا شك فى أنك تلبسين
الكورسيه . ولكنى أود أن
أقول لك أنك قبل أن تكبدى
نفسك مصاريف تفصيل
فستانك أفضل أن تصرفى
نقودك أولا لعمل كورسيه
على مقاسك بحيث يتسلاهم
وجسمك . لا يهم أبدا أن
تكونى عريضة ان كان صدرك
وخصرك ظاهرين ، وان كان
ردفاك فى مكانهما .

٢ - التايير :

ان التايير هو الثوب الذى
لا تستغنى عنه امرأة . وان
كانت المرأة ممثلة فالأفضل
أن تكون جونلته ضيقة
وجاكتيه فضفاضة .

تريدين ، لا ترتدى كعبا عاليا
الا ان كنت تلبسين فستانا
للسهرة طويلا . واحرصى على
أن يكون طول الكعب مناسبا
لا مغالة فيه .

لا تلبسى قبعة محلاة
بريشة طويلة ، ذلك أن
الريشة وحدها هى التى
ستبدو طويلة . أما أنت
فستظلين قصيرة .

امتنعى عن لبس القمصان
وكل ما يقطع خط جسمك .
لا ترتدى أيضا الجونيلات
الطويلة جدا أو القصيرة جدا
ان الطول الذى يناسبك هو
الذى يصل الى منتصف بطن
الساق لفساتين الصباح .
اما فى المساء فان كريستيان
ديور ينصح القصيرات بأن
يرتدين فساتين سهرة
قصيرة .

ان السيدات القصيرات
جذابات ولا شك . والمهم هو
أن تعرفى كيف تستغلين هذه
الجاذبية على أوسع مدى .
والمهم أيضا أن تعلمى أن
السيدة القصيرة أكثر أنوثة
من السيدة العملاقة . ان فى
امكانهن أن يتخذن تسريحات
معقدة ، وأن الالوان القاتمة
تناسبهن أكثر من غيرها .
ان الموضة جعلت لتجعل أى
امراة أكثر جاذبية .

ان المرأة المثلثة يمكن أن
تكون أنيقة

لنكن صرحاء ولنعترف
بأن هناك عددا كبيرا من
النساء المثلثات ، ولكن الوجه

552



سافروا الى
اوروبا
وأمرىكا الشمالية
تبعاً لروغبائكم وامكانياتكم

بالدرجة
السياسية بوزن ٢٠٪ تقريباً

بالدرجة
الأولى بخفض ١٧٪ تقريباً
ذهاباً وإياباً مدة ٤٥ يوماً

اطلبوا من شركة
مجاناً ايرفرانس فشرة الطائرة
للجميع !

ايرفرانس



للاستعلامات

القاهرة : ٢٥٠١٥ - الأوكس : ٢٣٩٢٩ جميع مكاتب لياحة السفر



٧ - الحزام :

ان لم يكن خصرك طاهرا
فلا تلبسى أحزمة ضيقة .

٨ - الجونيلات البسيطة :

ان جونيلتك يجب أن
تكون لها ثنيات لا تبدأ الا
من تحت الردف . أو أن يبدأ
عرض الجونيلة من تحت

الخصر . ابعدي عن
الكشكشات التي تبدأ من
الحزام وتدور حول الجونيلة

٩ - حسن اختيار الالوان

تعتقد السيدات المثلثات
أن الرمادي الفاتح أو الباهت
هو أنسب لون لهن . وقد
يكون الرمادي الفاتح لونا

غاية في الاناقة ولكنه لون
يجعل الجسم يبدو أكثر
امتلاء . يضاف الى ذلك أن
الرمادي لا يتفق في أكثر

الاحيان ولون البشرة .
وخلاصة القول انه لون صعب
وانا نود أن نقول للمثلثات
أن يتعدن ما أمكن عن الالوان

الفاتحه . حتى الفتيئات
المثلثات تفضل لهن الكحلي
والاخضر الغامق والاسود
والبنى . أما أنت يا سيدتي
فاننا نفضل لك الاسود
والبنى في الشتاء والكحلي
في الصيف .

١٠ - الديكولتيه

ان كان عنقك وحط
الكتفين جميلين فلا تترددي
في ارتداء فستان مفتوح .
ولكن ضعي ايشسار
واببوليت أو كاب بأكمام
قصيرة لكي تخفي مبدا
الذراعين الذي قلما يكون
جميلا .

١١ - الحل

ان وضعت مع فستان جميل
عفدا أو حلقا ملونا فان الانتباه
كله يتجه الى الوجه الذي
تزيده الحل جمالا . وهكذا
تختفي عيوب الجسم .

١٢ - القفاز

ان القفاز الطويل يؤثر

بلا شك فيك . احذاريه
أسود أو بلون يمشي مع
حقيبتك وحذاءك وشعرك أو
برودري فبعتك أو فستانك .

١٣ - اختيار القماش

ان المرأة النحيفة مهما يكن
منها يمكنها أن تلبس دانتيلة
ولكن السيدة المثلثة حتى ان
كانت شابة يجب أن تبعد
عن الدانتيلة وترتدي ما أمكن
الفاي والكريب والصوف
الخفيف وجميع الاقمشة
المطفاة . ويجب الامتناع عن
لبس الساتان والتول .

١٤ - قليلا من المرونة

ان الجذع المملئ يأنر
ناثرا كليا بالطريقة التي
يفض بها الكورساج .

ان البلوزات والفسانين
يجب أن تمناز بشيء من
المرونة التي تبدأ من الكتف
وتنتهي عند مستوى الصدر .
ولكن تحت الصدر يجب أن
يكون الكورساج ملتصقا
بالجسم حتى لا يكون هناك
أي انتفاخ عند الحزام .

١٥ - أهمية تسريحة الشعر

حيذا لو أن جميع النساء
غير النحيفات يكن قاسيات
على شعرهن . فلا يعملن
بوكلات أو فريزيت وكل ما
من شأنه أن يعرضهن . ان
التسريحة التي تليق بهن هي
التي تتجه الى خلف وبجانبين
مسطحين أو تتجه الى أعلى .
وعلى أي حال فان الشعر
يجب ألا يغطي أي جزء من
الوجه مهما يكن صغيرا .

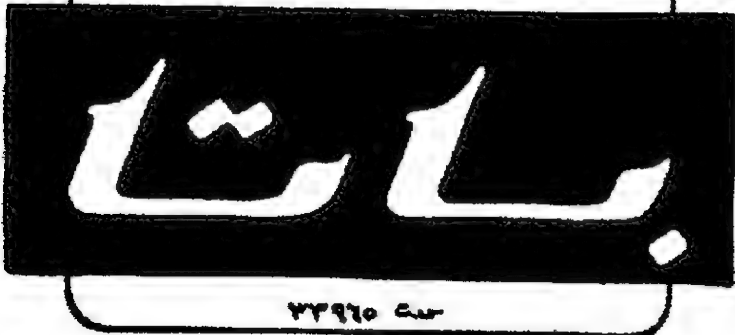
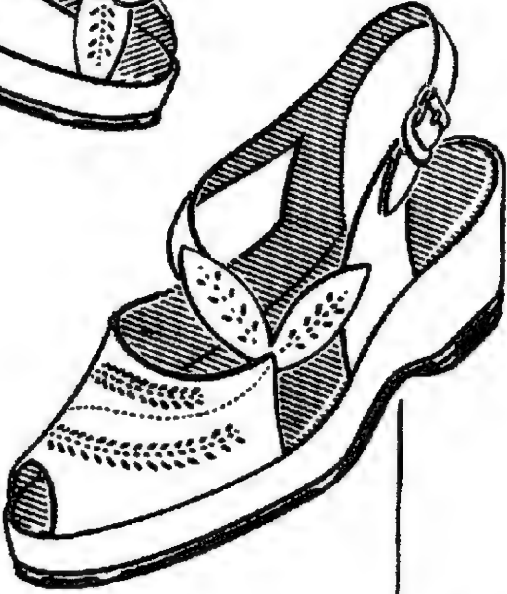
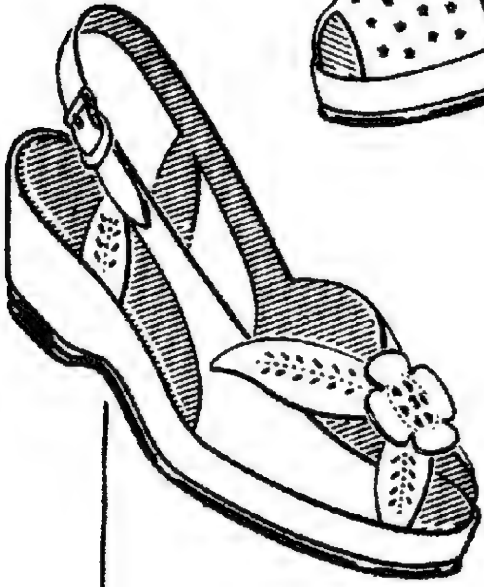
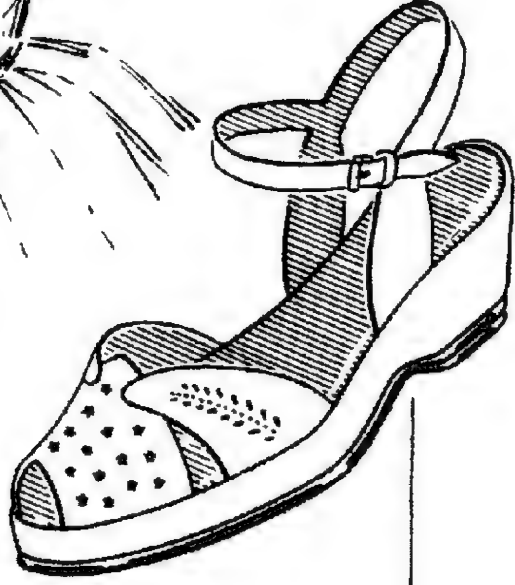
١٦ - قبعة متزنة :

ان اختيار القبعة مسألة
على جانب عظيم من الاهمية
للمرأة التي لا تكون راضية
عن امتلاء جسمها ، وعليه
فاننا ننصحها أن ترتدي قبعة
بحيث تغطي جزءا من الجبهة
أو توضع على جنب .

١٧ - خط الفستان :

بيد ان الفستان لا يستطيع
أن يخفض وزنك . ولكنه
يساعدك على أن تبدى كذلك .
ابتعدي عن لبس الاقمشة
السميكة . استخدمي ما أمكن
الخطوط المستقيمة وضعي





٣٣٩٦٥ ع

امتنع عن حمل الحقائق الكبيرة (الا ان كنت مسافرة) ابتعدى ما أمكن عن كل ماهو سميك : الاساور العالية . . العقود التي تلتف حول العنق ذلك ياسيدتى درسنا عن الاناقة . بقى علينا أن نذكرك بشئ نعتقد في أنه غاية في الاهمية بالنسبة لكل سيدة ترمى الى أن تكون أنيقة . وهذا الشئ هو أن تكونى أنت نفسك فلا تتأثرى بغيرك مهما يكن الاغراء قويا . ابتعدى ما أمكن عن الالوان التي لا تناسبك واختارى الموديل الذي لا يتنافر مع شكل جسمك . ان المسألة مسألة ذوق وخبرة لا أكثر ولا أقل . وان بنت النيل على استعداد لان تزودك بكل ما أنت في حاجة اليه من معلومات تتعلق بأناقتك . . اكتبى لنا كل ما اعترضتك صعوبة من الصعوبات لنجيبك في الصفحة المخصصة للبريد . وها نحن في الانتظار . . .

شيئا من المرونة في المكان المناسب . مثال ذلك جونيلا عدلة يمكن أن تكون ببانوهات طائرة ، وفستان السهرة يمكن أن يكون اتساعه في الظهر بحيث يربط بعقدة أو بفيونكة .

١٨ - الموضة وطول الذيل

يتوقف طول جونيلا النساء الممثلات على نحافة سيقانهن . ومن الملاحظ أن عددا كبيرا من النساء الممثلات لهن كواحل نحيفة وأقدام جميلة . ان في امكان هؤلاء أن يتبعن الطول الذي سنته الموضة . وبالعكس فان ذوات السيقان الغليظة يجب أن يطلن قليلا جونيلتهم .

١٩ - فستان السهرة

اننا لا ننصح لهؤلاء السيدات أن يلبسن فساتين قصيرة . ان الفساتين الطويلة أكثر لياقة للنساء غير النحيفات .

٢٠ - التوابع

وأخيرا نود أن نقول لك ان كنت قصيرة وممتلئة



يخترع الاسباب التي تجعلني
أهدهه أو أقبله أو أحتويه
بين ذراعي ، ولم يكن معنى
كل هذا اني لا أحس نحوه
بالعواطف العادية التي تحس
بها كل أم ، ولكنني كنت لا
أبالغ في اظهار هذه العواطف
وكننت أتحمل الكثير من
الضيق بسبب عدم تركي
نفسى على طبيعتها .

وهكذا بدأت مع طفلى فى
وقت مبكر . وهذه نصيحتى
لكل أم أسديها اليها بناء على
تجاربى .

واياك وعقاب طفلك
بالضرب فهذه وسيلة قديمة
وليست بذات فائدة اللهم
الا فى الحالات الشاذة جدا .
عليك بمعاقبته بحرمانه من
النقود التي يشتري بها قطعة
من الشكولاتة مثلا أو حرمانه
من أى شىء تعود عليه وذلك
لمدة يوم أو يومين . كذلك عليك
بعدم فرض قيود لا تتفق
وطفوله ابنك أو ابنتك .

ويستحسن لتحقيق هذا
الغرض تخصيص غرفة
للأولاد يتركون فيها مع
لعبهم ومع بعضهم يمرحون
ويطلقون أصواتهم وضحكاتهم
عالية كما يريدون . . . ان
الكتب مضر جدا للطفل ويربى
عنده عقدا كثيرة تؤثر فى
شخصيته عندما يكبر .

وبما أن التسلية العائلية
فكرة مفيدة جدا وبما أن
الاسر التي يشترك أفرادها
فى اللعب مع بعضهم البعض
أمر يسودها الشعور بالثقة
يجب عليك ياسيدتى أن
تحاولى الاشتراك أنت وزوجك
مع أطفالك فى اللعب من
وقت لآخر . وهناك ألعاب
كثيرة فى مقدورك أن
تشاركى طفلك فيها .

ويجب علينا أن ندرك أن
الأطفال يجب أن يلعبوا
وأن ينموا وأن توجد
لهم نوعا نظيفا من الحياة
والخلق والتوجيه فى ظل
اللعب .

أم مجربة



تجاربى وقد تخطيء وقد
تسبب له نوعا من الشرور
وقد تسبب له نوعا من الألم
وكننت فى حالات شرورة
أشترك معه فى الضحك
واظهار الفرح . أما فى حالات
البكاء فكنت أتركه فى حاله
دون أى تدخل لانى كنت
أدرك أن تدخلى سيجعله يلجأ
الى على الدوام كلما أحس
بألم ولو طفيف ، بل قد
يتطور الامر عنده بحيث

تفوق تجارب هذه الصديقة
صاحبة القول سابق الذكر .
كل ماكننت أعرفه فى ذلك
الوقت اننى يجب على عدم
التدخل فى شئون طفلى قدر
الامكان وانه يجب تركه يكون
شخصيته دون أية مؤثرات
قد تفسده . وعلى هذا
الاساس كنت أدعه لنفسه
يجرب هذا الغذاء ويمتحن
هذه اللعبة ويختبر تلك
الاسطوانة . وهكذا قد تفلح

وانك محظوظة يا عزيزتى ،
هكذا قالت لى احدى صديقاتى
اثناء زيارتها لى فى منزلى ذات
يوم . واستظردت قائلة :
ان طفلك حسين ولد مثالى
حقا ، كم أتمنى أن تكون
طفلتى فاطمه مثله . . . انها
متعبة جدا .

ان اللوم يجب أن يقع فى
مثل هذه الاحوال على الطفل
ولكن يجب أن يركز أساسا
على والدته . انها هى المسئولة
عنه وعن تنشئته طوال
سنيه الاولى . ان طفلى حسين
لم يوجد اطلاقا فى ظروف
تخالف ظروف فاطمه هذه .
كما انى لم أكن فى الوقت
الذى ولد فيه ذات تجارب



تذوقوا وفارتوا
جودة ليس لها مثيل

المرطبات المثالية



بردي لطفلك

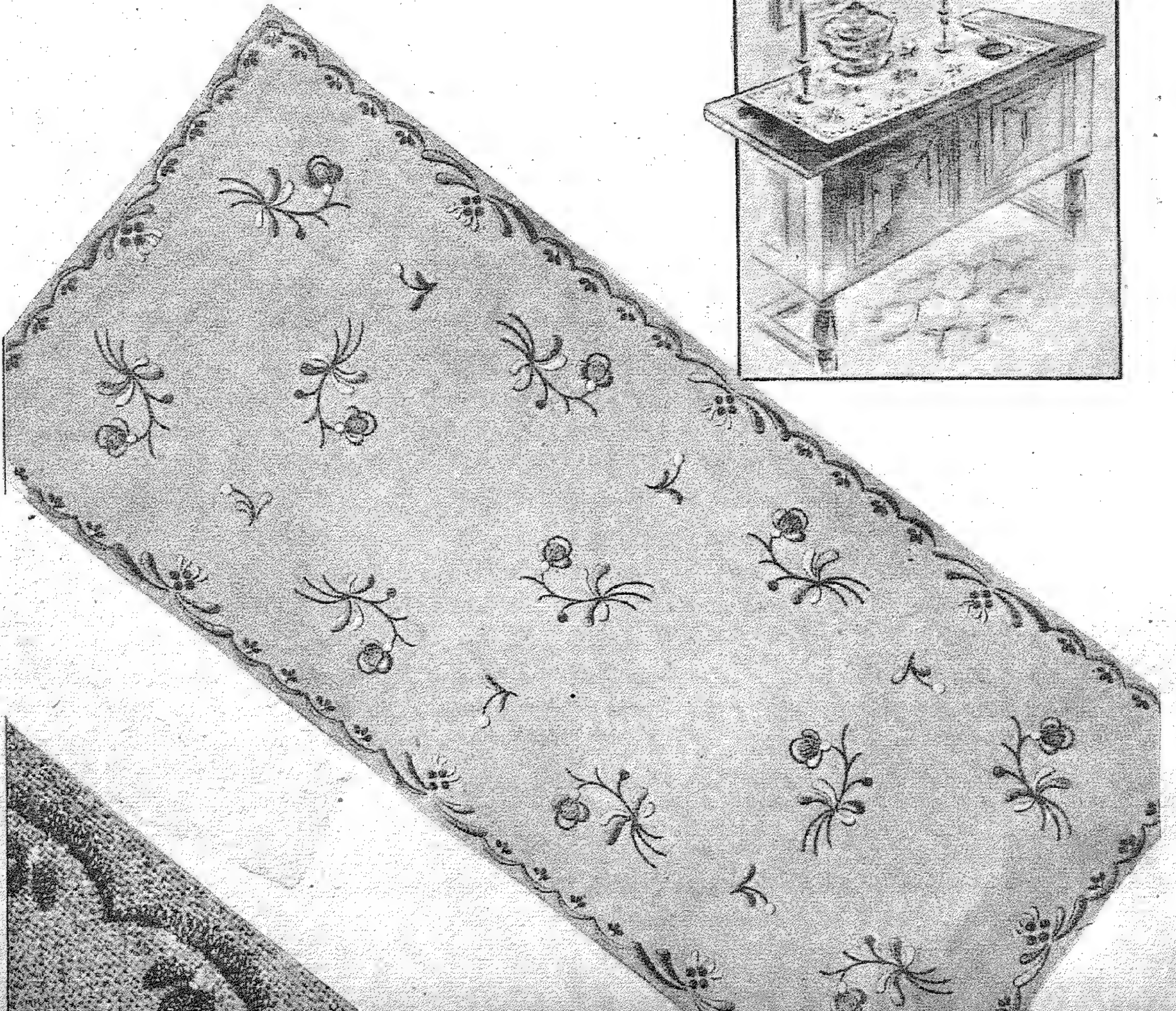
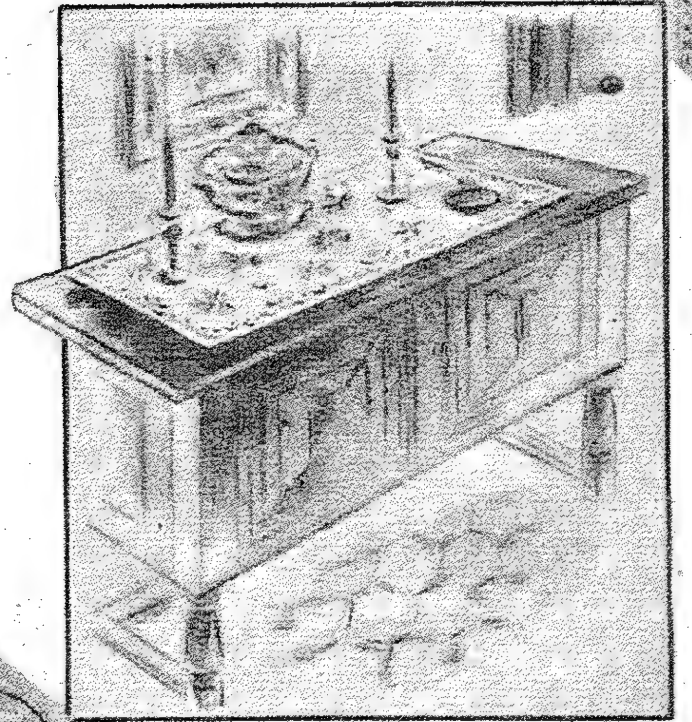
هذه المريلة الصغيرة مصنوعة من قماش الباتيسه
البيضاء ببرودي زرقاء وردية . وتكون الحافة من
فستونات على هيئة أسنان . سن زرقاء وسن وردية .
أما الفصن فقد اشتمل بفرزة السلسلة وباللونين
الوردي والازرق على التبادل . وقد بلرت على المريلة
كلها نقط زرقاء ووردية اشتملت بفرزة الانسيه .
أما هذان الفرشان الصغيران فقد ابتكرا لتفرش

بهما غربة طفلك ، وصنعا من قماش قطني
ازرق فاتح وهما عبارة عن بيت مخدة وغطاء
حليا ببوكلات وجمالونات حمراء وزرقاء موشاة
بالابيض . ان اوراقه عريضة تنهى الفطاء في
حين ان اسفل المخدة المصنوع من القماش
نفسه مقبول بأزوار وعراوى .

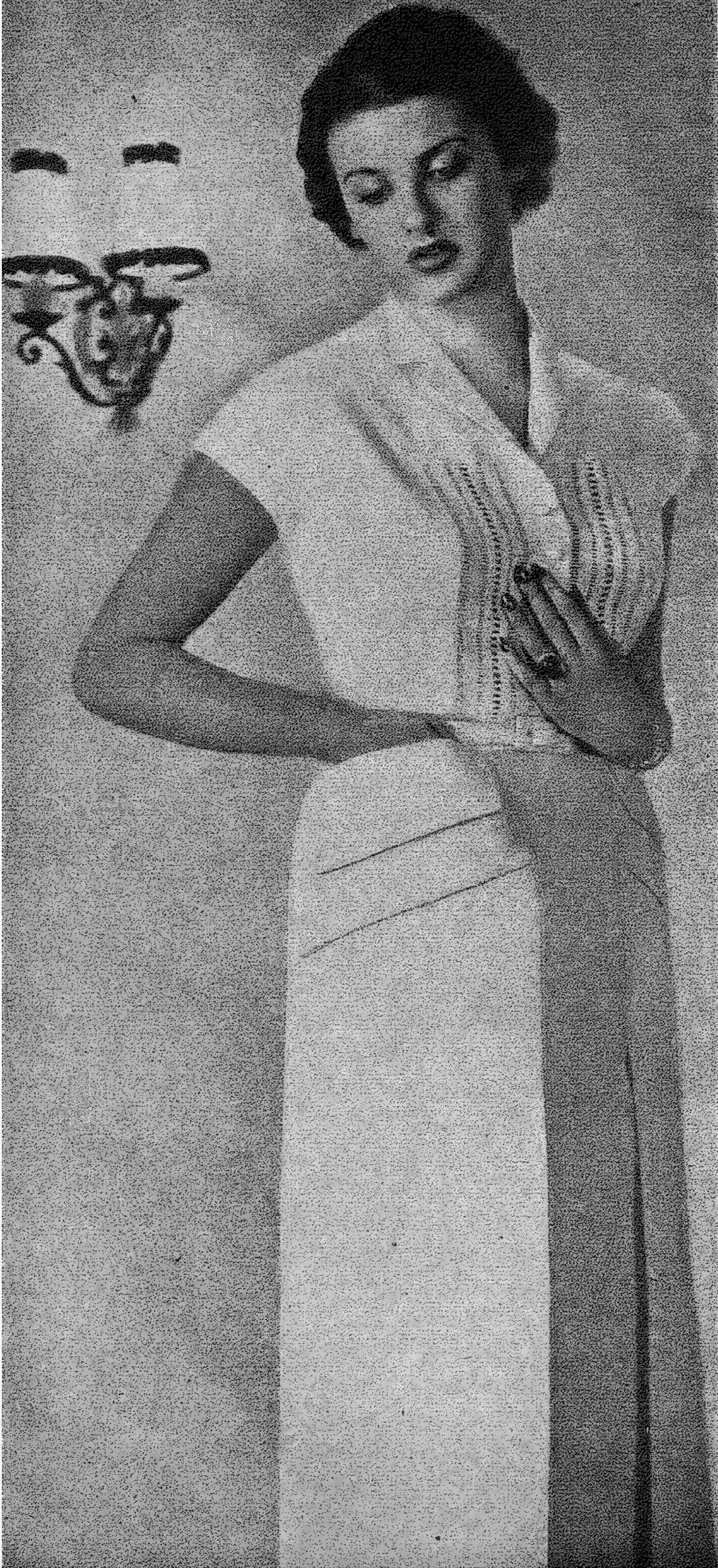
مفرشة حرير

لقد أعد هذا المفروش ليغطي به بوفيه أو كومود روستيك . ويلاحظ أن البرودرى خفيف وقد نفذ على قماش من الكتان البيج . ويستعمل الخيط الأزرق والأخضر والأحمر والأصفر . أن الأغصان الحمراء تشتغل بغرزة الفرع وكذلك قوس الأزهار فإنه يشتغل بنفس الغرزة ولكن بخيط أصفر . أما الكأس فيشتغل بالخيط الأصفر والأوراق بالخيطين الأصفر والأخضر . والأزوار الكبيرة بالخيط الأزرق والصغيرة بالخيط الأصفر .

ومساحة هذا المفروش ٩٠ x ٤٠ سم . ويمكن تغيير هذه المساحة إن كان الأثاث يحتاج إلى ذلك .



أناقة التيل واللاجور



ليس هناك أنسب من هذا الثوب
البسيط المصنوع من التيل
والعل صدره بالاجور ليرتدي
في فصل الصيف . انه غاية في
الاناقة واليعد عن التكلف

ملاقاتِ اقوالے لطالبات



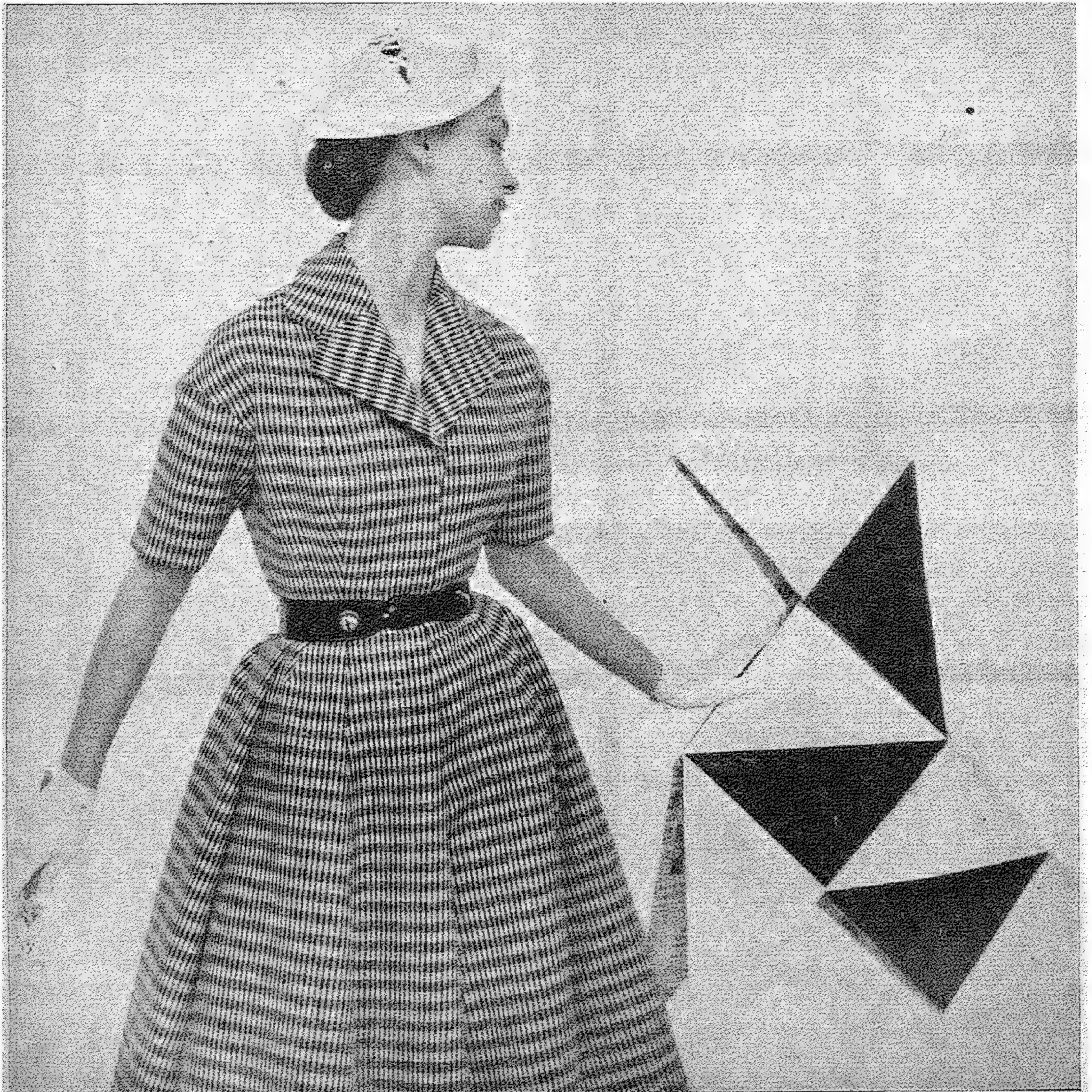
کارفن

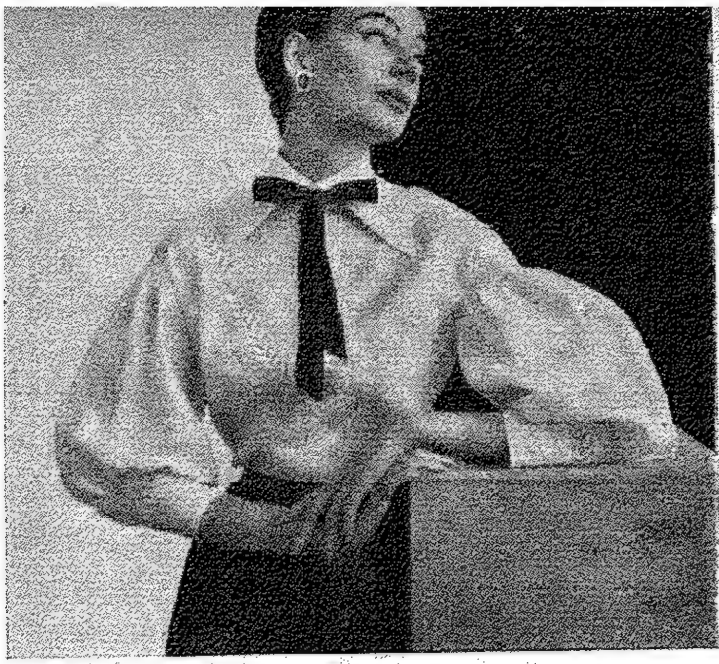
نیا ریشی



ان موضة هذا الصيف تناسب الفتيات اكثر من غيرهن . فهذه الكازاكات بدون خصر وهذه الفساتين ذات
الجونلات العريضة تضافى على قلوبهن سحرا وجمالا . ان الفستان الشميزيه سيكون سيد الموقف خاصة
للفتيات فى سن الثامنة عشرة الى الثانية والعشرين . وها هى ذى مدام كارلن الخانطة الباريسية للعرافة تقدم
هذا التايير الذى يكاد خصره لا يظهر . انه من قماش الالباجا الرمادى المحلى بهربعات بيضاء . ويلاحظ ان
الجونلة صنعت بشيات عريضة . اما القبة فمن التيل . وتختار لنا نينا ريتشى هذا الثوب من البوبلين وهو
فستان شميزيه بجونلة مكشكشة . الياقة بقلابات كبيرة الاساور من البوبلين الايكوسى . اما محلات بروير
فتقدم هذا الثوب المقلم بالاسود ذا الجونلة العريضة . الحزام من البوكس الاسود

برويد





ماجی روف

البلوزات في موسم البلوزات



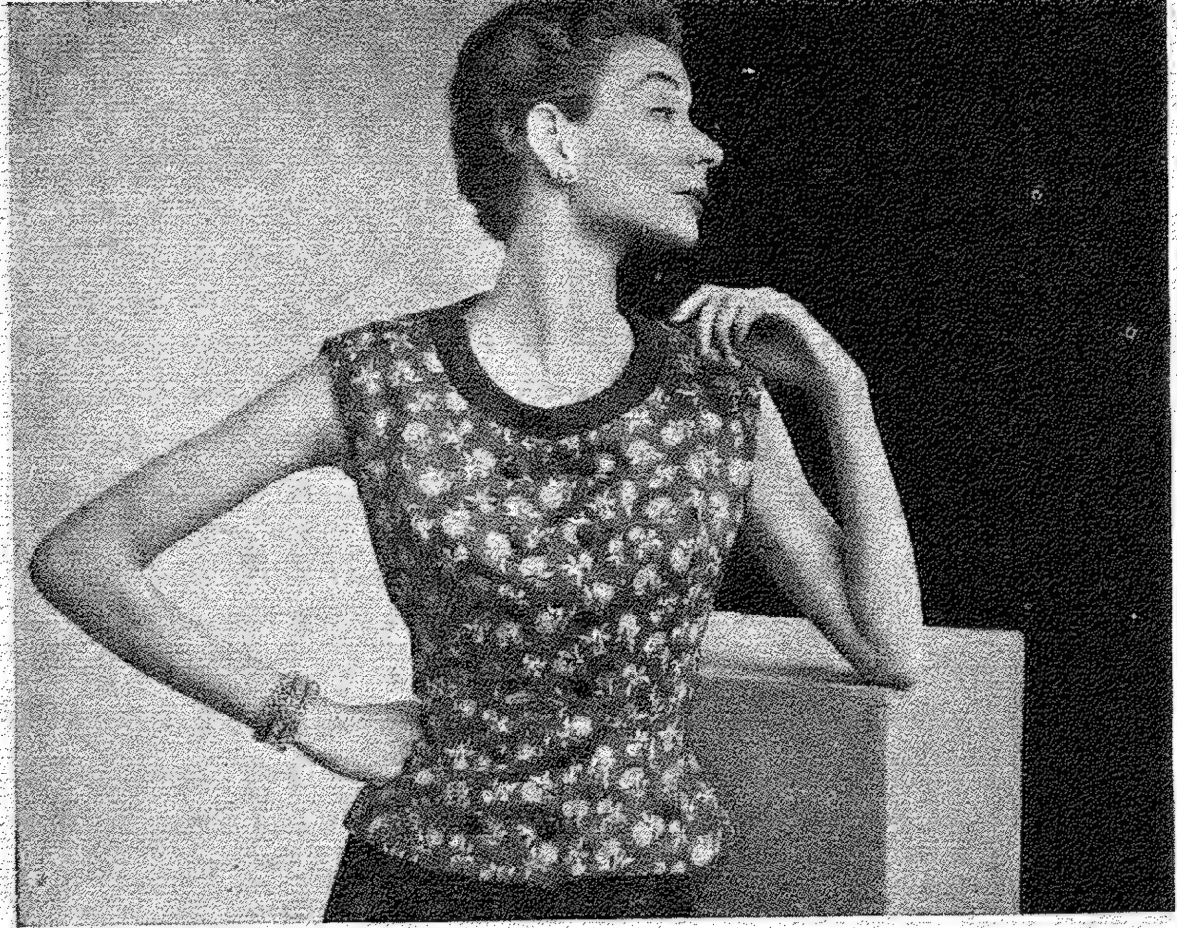
مادلين
دى
روش



جان
لانغان

هذه البلوزة المتناسقة المصنوعة من الاورجاندى الابيض ذات الاكمام الواسعة المركبة اسفل تقدمها ماجى روف وقد حرصت على أن تحليها بثنيات صغيرة وبرودى خفيف . اما مادلين دى روش فقد اختارت الاحمر لونا لهذه البلوزة المصنوعة من الموسلين . وتصمم جان لانغان هذه البلوزة الرقيقة من الحرير الفريز وهي ذات ياقة ثقفل بواسطة شريطين . ثم يقدم بعد ذلك كازاك ذا اكمام قصيرة من الحرير الرمادى المطبوع بالازهار الحمراء وهو ينزل الى أن يصل الى الركبتين . ويلاحظ أن الديكولته المستدير قد حلى

بيانة من الفاتلة الرمادية • ويقدم جان ديسيس هذا الجرسية الخفيف البيج وقد صنعت منه هذه البلوزة
الجميلة وقد زادها سحرا بالخلية المربعة على فتحة الرقبة • اما الاكمام فعريضة من اعلى ثم تضيق بالتدرج
الى تحت المرفق بقليل • ويختار جاك جريف القماش القطنى المطبوع لهذه البلوزة المبتكرة المقلولة اليساقة
القصيرة الاكمام وقد حليت بحزام من نفس القماش يعقد الى الامام

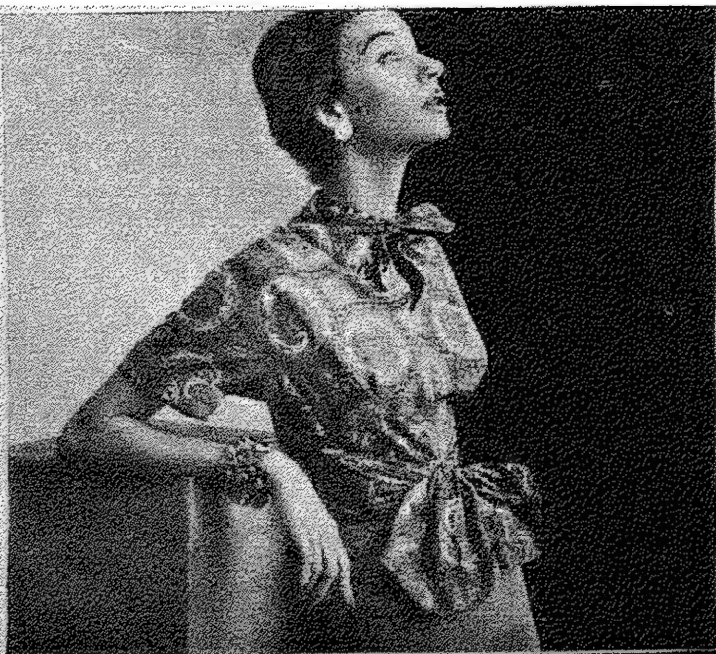


جان لانغان



جان ديسيس

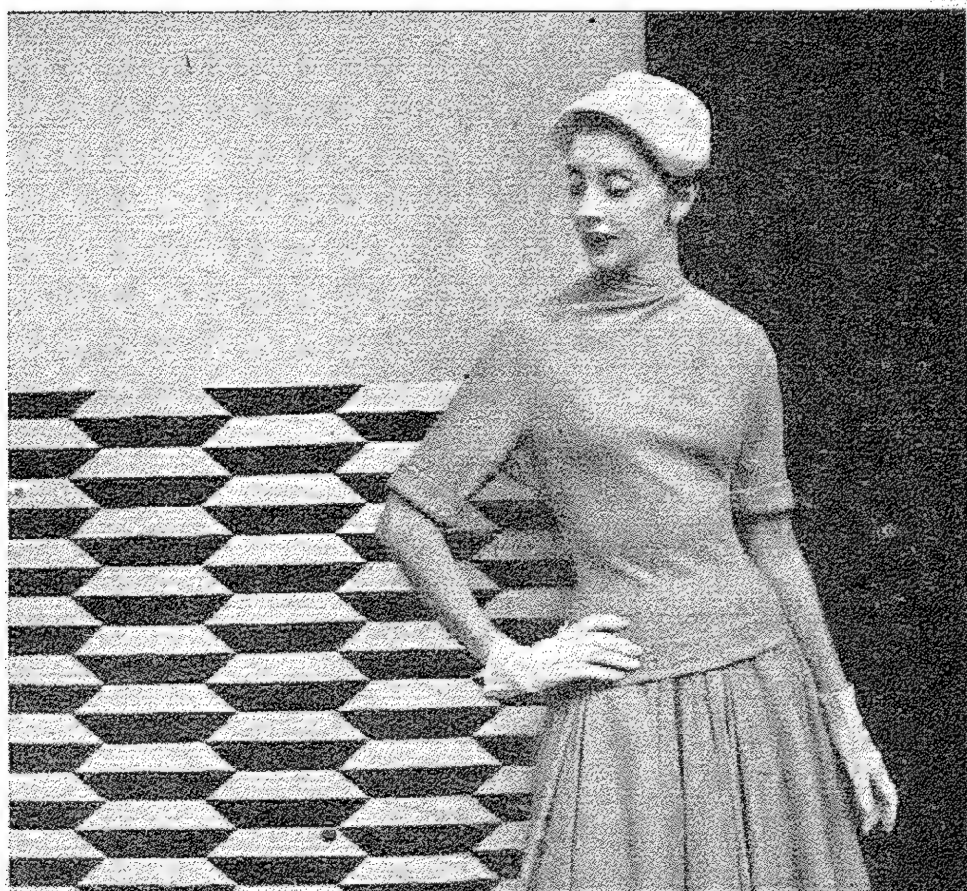
جاك جريف



جاك فاته



جان لافورى



جان لانغان



انوار من قطعتين

هذه الجاكيت التي يقدمها جاك فاته مصنوعة من
الالباجا الاسود وقد فقدت من الخلف بشريط
من الساتان . اما جان لافورى فقد فصلت هذا
السويتر باكمام قصيرة وهو يلبس على جسولة
بكشكشة . وتفصل جان لانغان هذا التايير
الاسود الذي يحاكي السويتر ويلاحظ ان ياقته
بليسيه

يقدم جاك جريف هذا الفستان ذا القطعتين المصنوع من قماش كحل بليسيه من اوله الى آخره .
وقد حل عند الكتف بشريطة بيضاء من البيكة . اما الياقة فمستديرة تخطط بالعنق دون أن تضغط عليه



أنديا باريس في نيويورك

تعنى محلات الازياء
بباريس بابتكار اكبر
عدد ممكن من الثياب
النسائية لتغزو بها
الولايات المتحدة . وها
نحن أولاء نقدم على هاتين
الصفحتين ثوبين للسهرة
وقبعة مبتكرة لاقت
اعجاب الجميع عند
عرضها في نيويورك



استخدم هوبير دى جيفنشى
ثلاثة ألوان من الارجاندى لعمل
هذا الثوب للسهرة . ويلاحظ
انه يتكون من ثوب ابيض مطرز
بالازهار ومن ستراى ومغطف
من الارجاندى الاسود ببطانة
بيج درابيه



قبعة كبيرة من القطيفة السوداء
البطانة بقماش الفاي الوردى +
الكورساج يحل بوردة كبيرة

نوب من الاوجونزا الابيض موشى بالترتر من تصميم جان ديسبس





ثوب غابة في البساطة والاناقة بحزام يضيق عند الحصر وتنسدل الجونبله بحنه وتنفرج شسبنا فسبنا • أما الكورساج فضيق والاكمام تصل الى مافوق المرفق قليلا • القبعة واسعة نلائم شمس مصر •

بلوذة مبتكرة من نسيج خفيف • الياقة عريضة بحيث تمتد الى الكتفين وتحتصر ضيق المغاية ثم ينفرد بكشكشة
أو ببليسه حسب الطلب • أما الجونبسة فضيقة ثم تتسع رويدا رويدا •



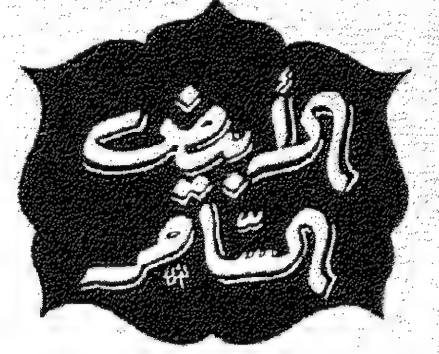


بلوزة بيضاء، باكمام منتفخة تلبس على جونية بسيطة



اكسفورد!!

لقد اطلق كريستيان ديور على هذا
التاير الانيق اسم اكسفورد •
ويمتاز بجاكيت ضيقة عند
الخصر وبأكمام لا تفصل الى
العصم



جان ديسيس

لقد صنع هذا الثوب التواليت الابيض من قماش البليموني الابيض المحلى برسومات بارزة وقد حلى الديكولتيه بعقدتين • اما الحزام فيقفل من الخلف • وارتدت صاحبه قفازا ابيض

جان لافورى



وتقدم جان لافورى هذا الثوب التواليت من التيل الابيض بجونلة بليسه واسعة وتلبس على شميزيه من الباتيسه وحزام من القش • اما القبعة فهي من القش الابيض طراز الكانوتيه

ان هذا الثوب البليسيه الابيض من تصميم
بير بالمان . ويلاحظ انه يزود من الامام .
وهناك دراييه يبدأ من فتحة الرقبة فيبدو وكأنه
جلبه . ويفضل بروير الخط البسيط فيصمم
هذا الريدنجوت المصنوع من البليكيه . الاكمام
تسع من اسفل . اما الزر فهو عند الخصر تماما
وتتسع الجونلة بعده

بير بالمان



جری

ويقدم جرى هذا الثوب البسيط الابيض ويلاحظ
ان الاكمام جابونيز والخصر ضيق يحليه حزام
دقيق من الجلد الكعلى الغامق . اما كارلن فتقدم
هذا التايير الابيض البسديع بخصره الضيق
وبرسوماته البارزة وبازداده البسيطة

كارلن





ثوبان

يقدم بدير بالمان هذا الثوب للسهرة المصنوع من الاورجاندى السوداء على

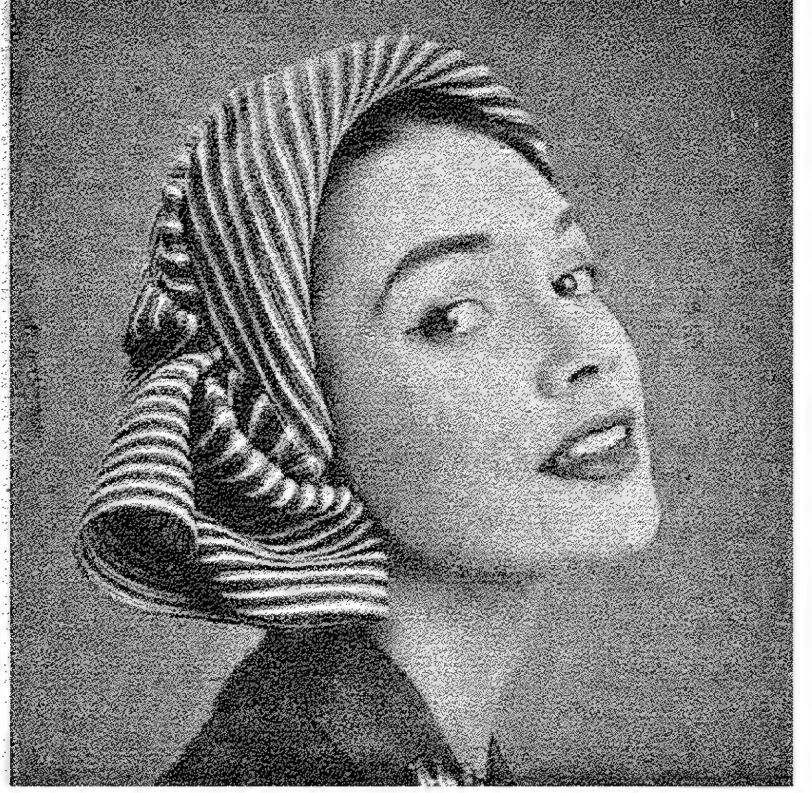
ارضية من الاورجاندى البيضاء • الكورساج درايبه بجرسية بيضاء



حاز هذا الثوب الذي ابتكره جان ديسيس إعجاب الباريسيات • وقد صنعه
من قمماش اللورجونزا المطرز • ويلاحظ أنه الأيبوليت تثبت الكودساج

للسمرة

قبعات صيفية بعد الظهر



روزالوا

تقدم محلات روز لالكوا هذه البونية الداربية المصنوعة من قماش البيكو بيادير- الاخضر والاحمر والاصفر ابتكار مصانع بوشينه . اما محلات سفند
فتفضل هذه القبعة ذات النهايات المدببة المحلاة بوردة . ويظهر جزء من الشعر من الجهة اليمنى للراس . ويقدم جيلبرت اورسيل قبعة من البيكيه
المطبوع باللونين الازرق والابيض ويلاحظ ان القماش المصنوعة منه القبعة هو نفس القماش الذي فصل منه الجيلييه او الصيديري . اما الشريطة فهي
من قماش الجروجران . وابتكرت بوليت هذه البريه الكبيرة من الجروجران وقد حلتها بفيونكة عريضة . وترى البوى ان القبعات الصغيرة مفضلة للمساء
وها هي ذى تقدم هذه القبعة
المحلاة بشريط عريض من
الجروجران الاسود وبفواليت
مبتكرة





قبعة للصيف لجلبرت اورسيل

الجوى

بوليت



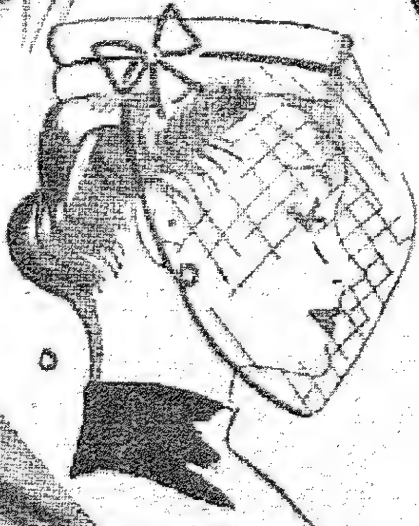


ثوب تواليت من الدانتلا • الخصر ضيق والجونلة متسعة والحزام من نفس القماش

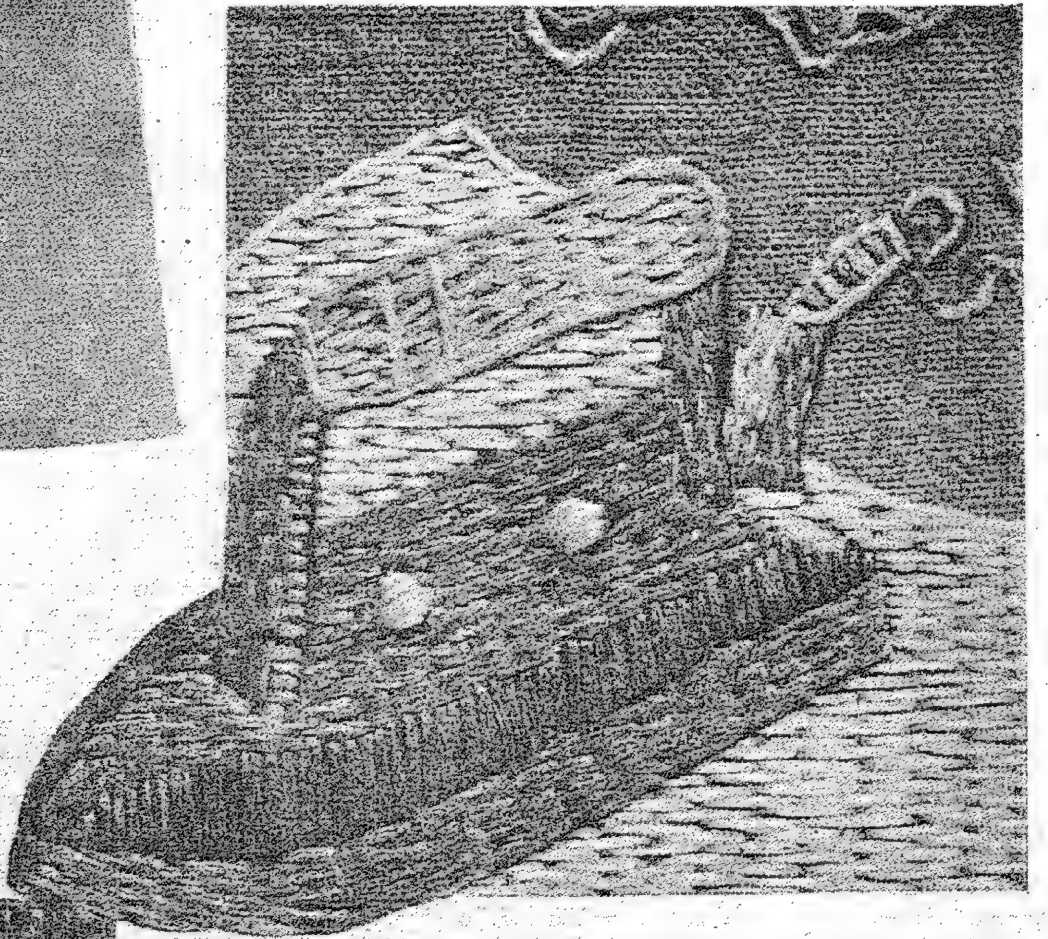
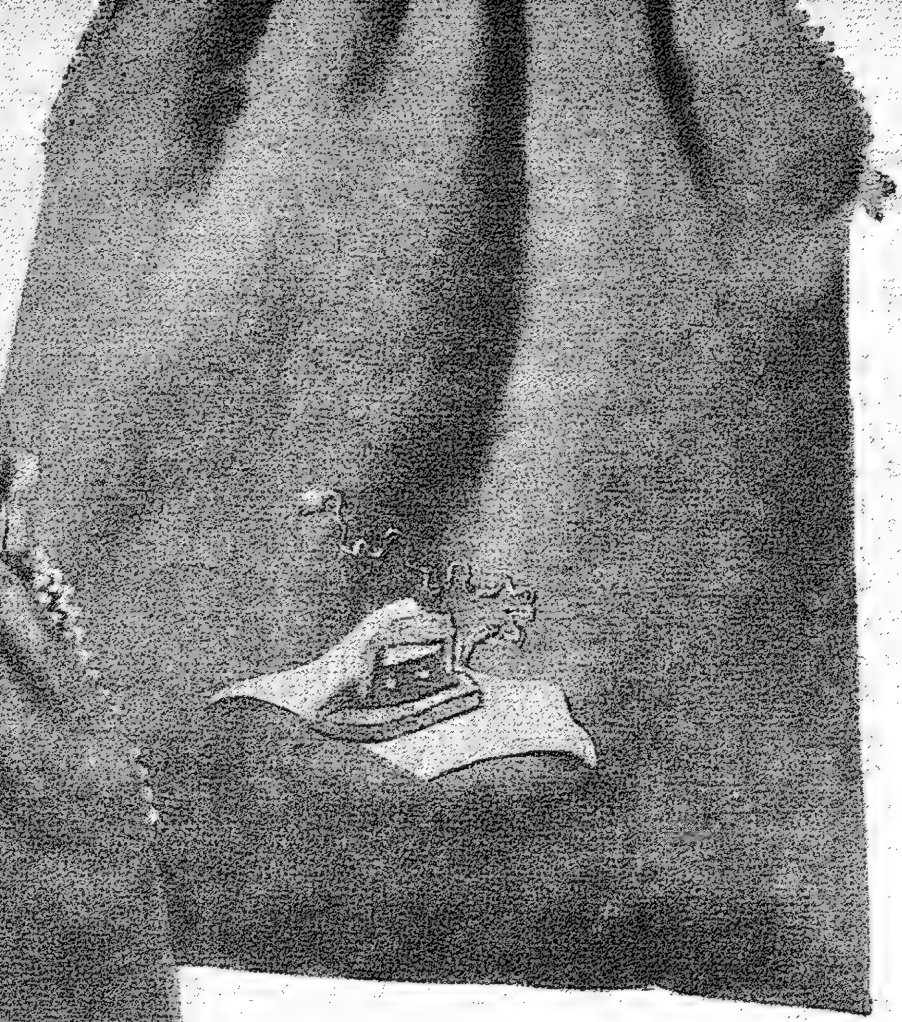
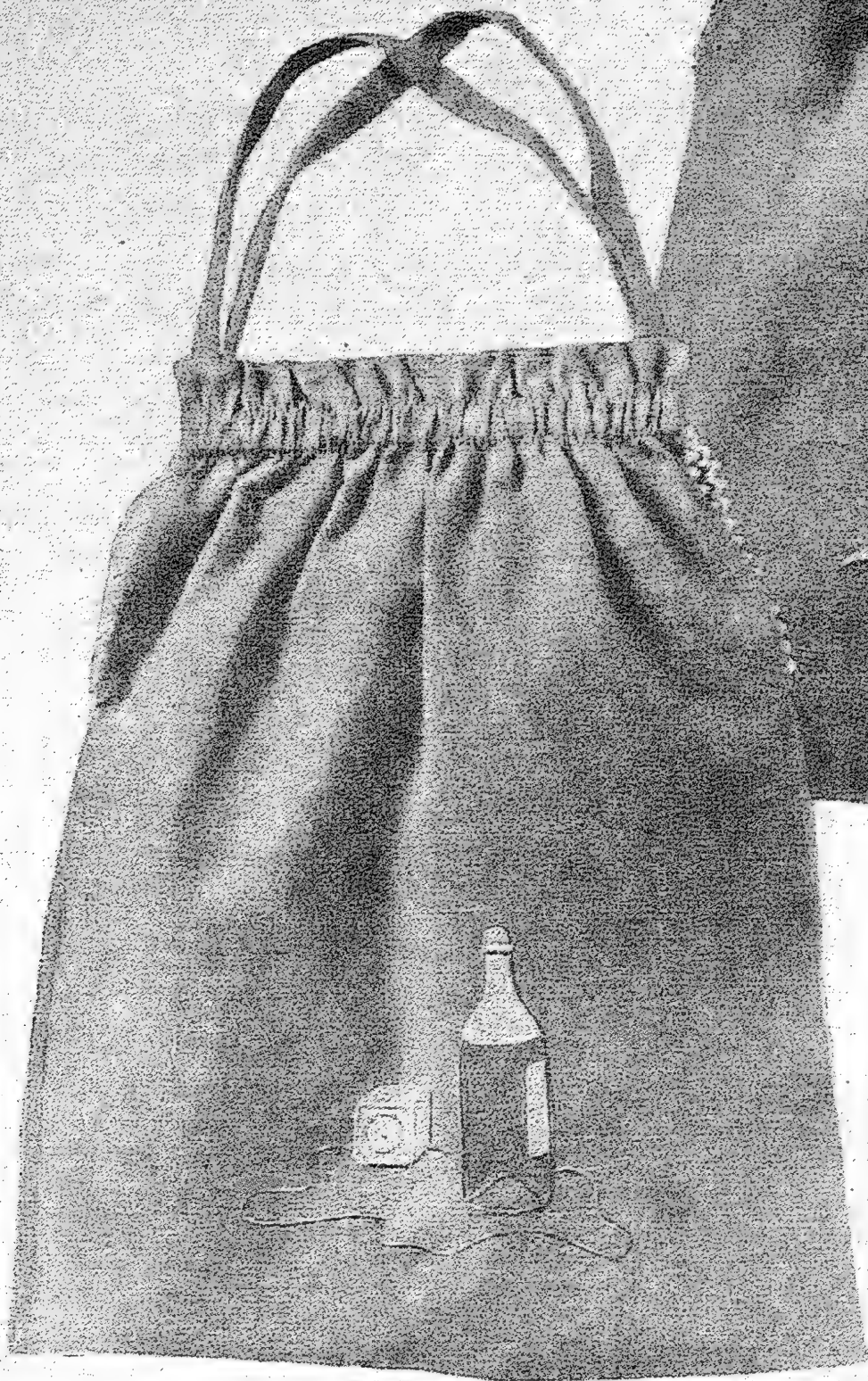
اللبيف للصيف

الياقة الكبيرة من الحرير البيكه والاكمام ذات القلابات تزيد من جمال فساتين الصيف ، بلاسترون وقلابات اكمام من اللينون محلاة بفستونات ، وهذه الياقة الممتدة من جهة واحدة والمصنوعة من القماش البيكه الابيض تقفل تحت سيونكة من القماش نفسه . كرافات من التيل تعقد تحت الياقة العالية التابعة لهذا البلاسترون المصنوع من القماش نفسه . اما قلابات الاكمام تتناسب مع الثوب كله ، اما هنا فان الياقة تعقد بشريط ضيق وتمتد على الكورساج حيث تزرر بزرين ، ان اميسجات هذا الثوب الذي يرتدى لبعد الظهر قد صنع من الجرسية الابيض ، انه يفقد كالاشارب على مقدمة الكورساج ، القسلايات تناسب الاكمام الرجالي .

- ١ - قبعة صغيرة من الفاي ، وعلى جانبها جناح
- ٢ - قبعة كانوتية من القش الخفيف ، مرفوعة من ناحية واحدة
- ٣ - قبعة من الساتان المطلقا محلاة بشريط من الجرجران
- ٤ - قبعة خفيفة غاية في الاناقة والبعد عن التكلف



- ٥ - قبعة من القش للنساء محلاة بفواليت
- ٦ - قبعة من اشرطة متداخلة محلاة بازهار وقطعة من التول مثبتة على العنق بعقدة من القطيفة

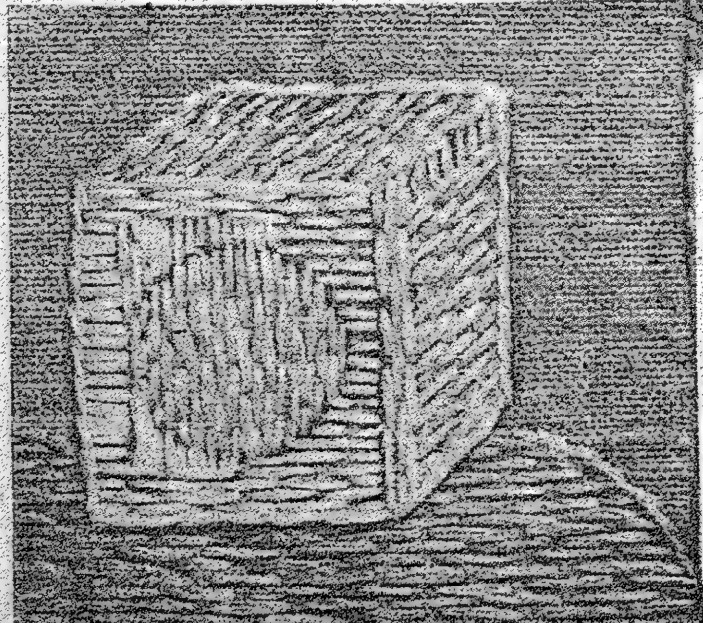


كيس للبياضات

ان كانت الاماكن غير كافية في المنزل فمن الضروري ان نحرص على ان نضع الاشياء في اماكنها حتى لا نضيع وقتنا في البحث عنها . ان هذه الاكياس التي في امكانك ان تعلقها في الحمام أو في احد دواليب الحائط سوف تكون خير معين لك .

فصلها على قماش التيل السميك . ان احد الانموذجين اللذين نعرضهما عليك خاص باللباس المراد غسلها وقد رسم عليه صابون وزجاجة . اما الانموذج الثاني فقد خصصناه للبياضات المعدة للكي ورسمنا عليه مكواة كهربائية على قطعة من القماش .

ان في مقدورك يا سيدتي ان تبرزى جمال هذا الرسم بشغل البرودى الجميل . واحرصى ما استطعت على اختيار الالوان المناسبة .



صابون الشمس



ويذوب ببطء



يرغى بسرعة

داومي على استعماله
فكل ملابسك
هدية ناصعة البياض

انتاج
شركة مصانع الزيوت والصابون

سنة ٢٠٢٠

«نايف عماد سابقاً»

بطنطا

٣٥٨٧٤٦٤٣

بنت النيل في شئون منزلك

اعادة اللون الابيض الى ملءات السرير التي اصفر لونها من
الفسيل :

س - غسيل الابيض لا يظهر بمظهر اللون الابيض الناصع
عقب الفسيل فما سبب ذلك وماذا اصنع للمحافظة على اللون
الابيض الجميل في بياضات منزلي ؟

ج - اتبعي الطريقة الصحيحة في الغسل والشطف
لتحافظي على اللون الابيض الجميل في الاتيال لان الغسل
الخطأ هو الذي يفسد ذلك اللون ، واتبعي الخطوات الاتية
في غسل الاقمشة القطنية البيضاء :

١ - لا بد من نقع البياضات المنزلية البيضاء في ماء بارد
لمدة ١٢ ساعة .

٢ - تزال من ماء النقع واغسلها في ماء دافئ مع الدعك
الجيد بالصابون واحذر من استعمال الماء الساخن جدا في
هذه المرحلة لانه يساعد على تثبيت الاوساخ واصفرار اللون .

٣ - بعد ما ينظف غسيلك اشطفيه بماء دافئ قبل وضعه
في الغلاية لان اهمال هذه الخطوة يفسد اللون الابيض .

٤ - حضري الغلاية باضافة قليل من الصودا ومبشور
الصابون . وبعد أن يذوب اوضع الملابس في الغلاية .

٥ - بعد الاغلاء اشطفيها في ماء دافئ ثم في ماء بارد
يضاف اليه قليل من الزهرة .

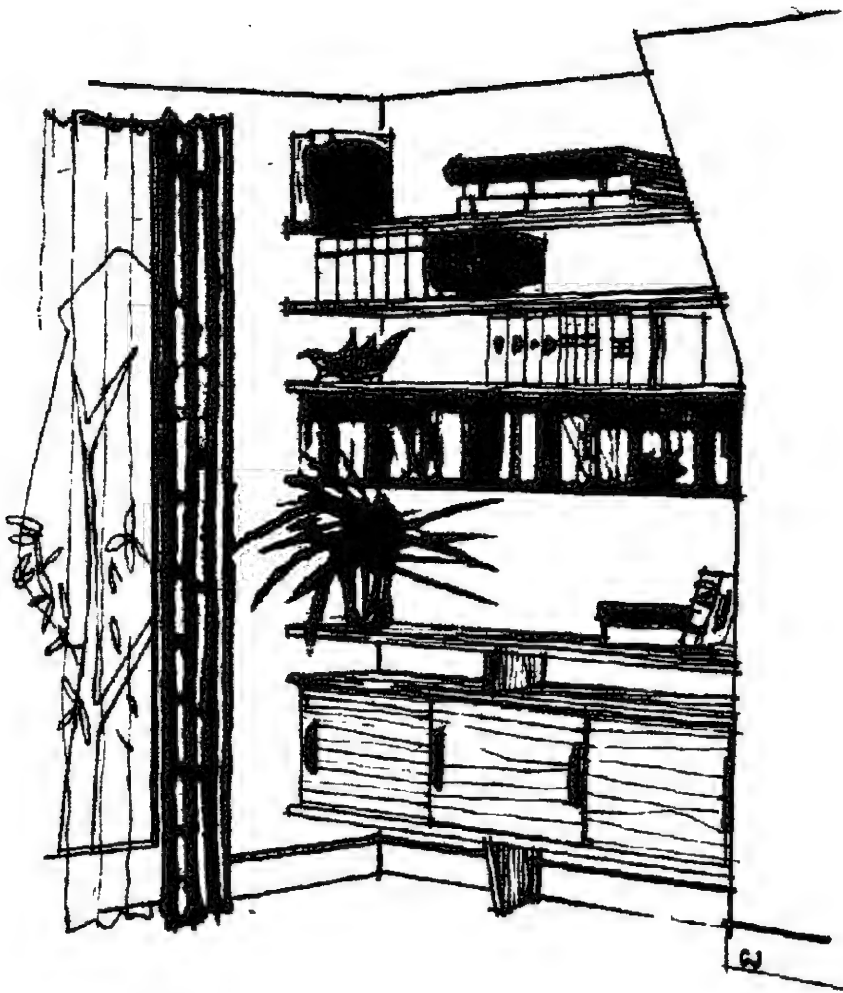
٦ - اعصريها وانشريها في أشعة الشمس الساطعة لان
للشمس تأثيرا قويا على اعادة اللون الابيض .

أما اذا رغبت في اعادة اللون الابيض الى الملءات التي اصفر
لونها من كثرة غسلها بالطريقة الخطأ . فننصحك بغسلها
واغلائها كما سبق ثم تشطف ويدعك عليها الصابون وتغطي
بالماء وتترك في أشعة الشمس طول النهار مع قلبها من حين
لاخر واذا لم تنجح هذه الطريقة اخبريني أفيدك بطريقة علاج
أخرى .

س - عندي اوان من الالومنيوم اريد تنظيفها تنظيفا
كاملا دون ان تتجرح ؟

ج - استعملي مسحوق الجلاء « فيم » الذي لا يحتوي على
الصودا بقاتا ولا يخدش ولا يتلف ولا يسبب أي تغيير في
لون الاواني المصنوعة من الالومنيوم . وجدير بالذكر أن
المساحيق الاخرى المكونة أساسيا من ذرات الرمل او من
مسحوق الرخام تسبب تلفا بالغا بالاواني المصنوعة من
الالومنيوم او النحاس بل تؤثر على الصحة من حيث انها لا تساعد
على ازالة الاطعمة العالقة بالاواني وخاصة داخل الخدوش
ازالة تامة .

الكتب في المنزل



رتبها بالطريقة التي تجعلك تصلين اليها دون عناء .
خصصي لكل مجموعة من هذه الصحف ركنًا . ويمكنك ان تضعي ايضا في هذا الدولاب بعض كتب طفلك عوديه على القراءة منذ الصغر ليعرف بعد ذلك كيف يشغل اوقات فراغه .
وان اردت حفظ الكتب من الغبار عليك بعمل ستارة من الكريتون مناسبة للون الغرفة

واخيرا هناك منضدة بعجلتين يمكن ان تضعي فيها بعض الكتب أما سطحها الاعلى فيمكن استخدامه في وضع فنجان القهوة او الشاي وصندوق السجائر .
اما ابصاد هذه المنضدة المتحركة فتكون على النحو الاتي : ٤٥ سم ارتفاع ٦٥ سم طول ٤٠ سم عرض .
وها نحن اولاء تقدم علي هاتين الصفحتين رسما مفصلا لمجموعتي الارفف

وهناك طريقة اخرى لوضع الكتب وهي عمل ارفف مستطيلة توضع عليها الكتب . بحيث يخصص الرف الاعلى للكتب كبيرة الحجم . اما الارفف الثلاثة الاخرى فتوضع عليها الكتب الاصغر حجما

وياتي بعد ذلك الرف الخامس وتترك بينه وبين الرف الذي قبله مسافة لا تقل عن ٥٠ سم بحيث تتسع لوضع انية للزهور على احد طرفيه بينما يترك الطرف الاخر لرض الكتب التي يراد ان تكون في متناول الايدي .
ويوضع تحت هذا الرف دولاب مستطيل بثلاث بوابات ويخصص هذا الدولاب لوضع المجلات الاسبوعية والشهرية التي يراد الاحتفاظ بها

حافظي ما امكن ياسيدتي على نظام هذا الدولاب . ولا تضعي فيه الا المجلات التي تكونين في حاجة اليها فعلا .

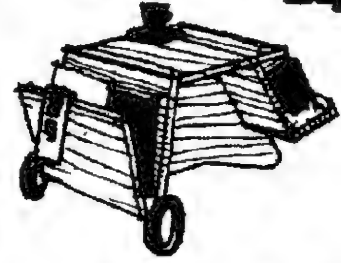
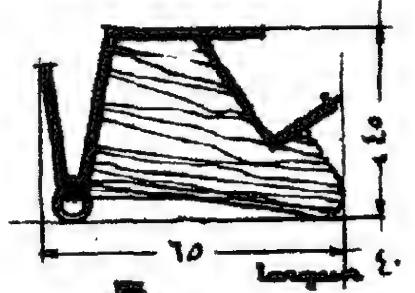
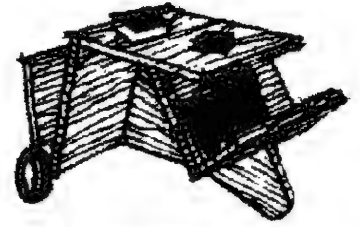
سم المركبة على الحائط . ويمكن عمل ارفف اخرى تسع حوالي خمسين مؤلفا طولها ٨٠ سم وعرضها ٢٠ سم بمسند من ١٠ سم الى ١٢ سم . ويجب الحرص على ان تكون المسافة بين الرف والاخر كافية لوضع اي كتاب مهما يبلغ ارتفاعه وحذا لو اضيفت الي هذه المجموعة منضدة عرضها ٢٥ سم على ٦٠ سم طول على ان يكون ارتفاعها مناسباً ويوضع على هذه المنضدة مصباح او تمثال كما توضع جرائد اليوم . ولا بأس من ان تعلق على واحدة من الاخشاب الاربع حوض زرع ولا تنسى في كل صباح ان تنظفي هذه الكتب جيدا والا تراكم عليها الغبار

لا يخلو بيت اليوم من الكتب والمجلات والجرائد . ان جميع هذه الاوراق المطبوعة تضع ربة المنزل امام مشكلة عويصة لا بد من حلها والا اصبحت عاملا من عوامل الفوضى وسوءالنظام وان اردت المحافظة على كتبك يجب عليك المبادرة الى تغليفها بورق شفاف المعروف باسم ورق السيلوفان

وهناك نصيحتان هامتان نقدمهما اليك : اختاري دائما الخشب الطبيعي . ولاخراج الكتب بسهولة من بين الرفين اتركي فراغا لا يقل عن ٢٥ سم وللكتب التي يراد جعلها في متناول الايدي او النظر فليس هناك خير من الارفف المستطيلة مقاس ٢٥ x ٤٠



والمنضدة المتحركة . وقد
توخينا الرخص اثناء
تصميمها . هيا اجمعى
كتبك البعثرة من الان
احتفظى بما هو جدير بان



مائدة الكتب ذات عجلتين

يحفظ وجليديه بجلدة
مناسبة ثم اوصى على
مجموعة من هذه الارفف .
ان النجار يستطيع أن
يصنعه لك بسهولة ، ولن
تكلفك هذ العملية الا مبلغا
يسيرا من المال .

ولسنا فى حاجة الى أن
نوصيك بالألا تتركى الكتب
ذات القيمة على الارفف
السفلى ان كان عندك أطفال ،
ان الطفل فضولى ومن عادته
أن يعبت بكل شىء تصل اليه
يده ، خاصة ان كان سهل
الكسر أو التمزيق . لا تضعى
اى تمثال خزفى على المائدة
والا كان مصيره الكسر
أىضا .

ان الكتب ثروة لا يمكن
التفريط فيها ، انها تسليك
فى وحدتك وتزيد ثروتك

اللغوية والثقافية . اختارى
الكتب النافعة واقرئيهـا
بامعان ولا تفرطى فيها
بتسليتها الى صديقة من
صديقاتك . فهناك مثل يقول
ان الكتاب المعار غالبا ما يبلى
أو يضيع .

لقد عرفنا سيدات يهملهن
تنظيم كتبهن اهمالا لا حد
له وعرفنا سيدات ينسين
أسماء الكتب التى يحتفظن
بها فهن يطلبنها ان احتجن
لها من صديقة أو يشترينها
مرة أخرى .

هناك كتب يجب على كل
ربة بيت أن تحتفظ بهـا
لترجع اليها عند الحاجة .
وهناك كتب تشتري لتقرأ ،
ويستغنى عنها بعد كالمقصص
والروايات التى لا يحتفظ بها
الا ان كانت بقلم مشاهير

الكتاب .

ان مكتبة المنزل يا سيدى
هى الركن الذى يجب أن
تكرسى له جزءا من وقتك كل
يوم . انه الركن الذى يعد
غذاءك الروحى والنفسى . .
انه الركن الذى لا تستطيع
أسرة فى النصف الثانى من
القرن العشرين أن تستغنى
عنه .

عودى أطفالك منذ الصغر
على القراءة ، قدمى لهم الكتب
التي تناسب سنهم ، ساعديهم
على قراءة وفهم عباراتها .
انهم اذا ما شبوا عن الطوق
سوف لا ينسون لك فضلك
عليهم لانك علمتهم منذ الصغر
كيف يشغلون أوقات الفراغ
تلك المشكلة التى ما نزال
نعانى منها الشىء الكثير من
المتاعب .

لغات صيحة

اختزال . آلة كاتبة

محاسبة . اختزال آلى

تحضير لكافة الامتحانات

مكتب لأعمال الترجمة

فكر مدارس

القاهرة : ٩ شارع فؤاد الاول .

الاسكندرية : ١٥ شارع سعد زغلول .

مصر الجديدة : ١٠ شارع عباسي .

بورسعيد : ١٤ شارع صفية زغلول .

طنطا : ١١ شارع لاهوت (بيت الحاف) .

في كل شهر تقريبا تصلنا رسائل تحوى مشاكل تتعلق بإزالة البقع . ونحن الآن في فصل الصيف، والحر عندنا شديد كما هو معروف، ولهذا لا بد لنا من ارتداء الملابس الخفيفة ذات الالوان الفاتحة والوان الملابس الفاتحة بالاضافة الى الحر الذي يسبب العرق والافساخ ، وأخيرا كثرة الاتربة في هوائنا ، كل هذه العوامل تؤدى الى انتشار البقع .

وهناك انواع أخرى كثيرة من البقع هي التي تسبب الحيرة وأكثر الاسئلة تأتيها بخصوصها . والكلام التالي يبين لك يا سيدتى نوع البقع وكيفية ازالتها اذا كانت في ملابس قطنية أو كتانية أو في ملابس صوفية أو حريرية أو من النايلون .

١ - بقع الدم :
(ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

انقى القماش المبقع فى اناء به ماء بارد مذاب به بعض الملح ثم اغسله بعد ذلك بالماء والصابون أو ادعكه فى أحد محلولات الميثيل واغسله بعد النقع فى ماء به مذوب الصابون .

(ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

ادعكى مكان الدم بأظفرك ثم مرى على المكان بالفرشاة ، وبعد ذلك انقى مكان البقعة فى أحد محلولات الميثيل واغسله بالماء والصابون .

ولا مانع من استعمال احدى البيروكسيدات اذا لزم الامر

٢ - بقع الكاكاو والشكولاتة (ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ادعكى مكان البقعة بمسحوق البوراكس وبعد ذلك انقى القماش فى ماء دافىء لمدة قصيرة وابدئى فى الدعك بخفة تزول البقع .

(ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :



القماشى به وبعد ذلك يفرد المكان المبقع على فنجان أو كوب ويصب عليه ماء مغلى مذاب به البوراكس وبعض املاح الامونيا .

(ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

يرش على مكان البقع بعض الملح الناعم ويدعك القماشى وبعد ذلك يرش عليه بعض البوراكس ويصب على القماش ماء مغلى .

٧ - بقع الدهنيات :
(ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

أزيلي الدهن الظاهر بطرف اظفرك وبعد ذلك انقى مكان البقع فى بنزين لمدة قصيرة قبل الغسيل فى ماء صودا به مذوب الصابون . هذا ويجب أن يكون الماء فى درجة الغليان .

(ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

ضعى قطعة من النشاف أسفل مكان البقعة أو البقع واضغطى على القماش بخرقه نظيفة مبللة بالبنزين حتى يذوب الدهن ولا يظهر له أثر وبعد ذلك عليك بغسل القماش فى محلول منظف غير صابونى واذا كان القماش لا يصح غسله انقىه فى البنزين مدة قصيرة .

٨ - بقع الجيلاتى :
(ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

اغسلى القماش المبقع فى ماء يغلى بشرط أن يكون حاويا لبعض املاح الامونيا وادعكى مكان البقع بعد ذلك بالصابون واستمرى فى عملية الشطف

(ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

اتبعى نفس الخطوات التى اتبعتها فى حالة الاقمشة القطنية والكتانية، ولكن بدلا من استعمال الماء المغلى استعملى الماء الدافىء .

الجليسرين والماء بنسبة ١ الى ٩ وبعد ذلك ينقع فى ماء به مذوب الصابون . واذا لزم الامر يستعمل أحد البيروكسيدات .

٥ - بقع البيض :
(ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ادعكى الزوائد المتجمدة بفرشاة ملابسك وبعد ذلك انقى مكان البقع فى ماء بارد يحوى بعض نقط من محلول الامونيا واغسلى القماش . تجنبى الماء الساخن حتى تزول آثار البقع .

(ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

اتبعى نفس الخطوات التى اتبعت فى حالة الاقمشة القطنية والكتانية، وفى حالة الاقمشة التى لا يصح غسلها عليك باستعمال أحد المحاليل المنظفة .



٦ - بقع العلوى :
(ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

يرش على مكان البقع بعض الملح الناعم ويدعك

أزيلي الزوائد المتجمدة فى البقع بفرشاة ملابسك ومرى مرورا خفيفا على مكان البقع بقطعة من القماش المغموس فى البنزين وبعد ذلك اغسلى المكان بالماء والصابون وأخيرا استعملى أحد البيروكسيدات اذا لزم الامر .

٣ - بقع زيت كبد الحوت (ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

ضعى قطعة القماش المبقعة على فنجان أو كوب وصبى عليها بعض البنزين أو أى محلول منظف . انقى مكان البقعة بعد ذلك فى ماء دافىء وادعكه بعد فترة بالماء والصابون .

(ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

اتبعى نفس الخطوات التى تتبع فى حالة الاقمشة القطنية والكتانية ولكن يستحسن أن يكون الماء فاترا كما يستحسن استعمال أحد البيروكسيدات لازالة كل آثار البقع تماما .

٤ - بقع القهوة (ا) ازالتها من الملابس القطنية والكتانية :

انقى مكان البقعة فى ماء بارد وبعد ذلك اغسله بماء الصودا ومبشور الصابون . وفى بعض الاحيان يستحسن نقع القماش فى ماء دافىء به مذوب الصابون وبعض املاح الامونيا .

(ب) كيفية ازالتها من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

يفسل القماش بمحلول



٩ - بقع الحبر والادوية التي يدخل في تركيبها الحديد :

(ا) ازالتهما من الملابس القطنية والكتانية :

اذا كانت البقعة على قماش أبيض افردى المكان المبقع على كوب أو فنجان وادعكى المكان بملح الليمون وصبي على القماش ماء مغليا وبعد زوال البقعة اغسلي القماش . وفي حالة الاقمشة الاغمق عليك باستعمال كريم يدخل فيه حامض الطرطريك وملح الليمون قبل الشطف .

(ب) كيفية ازالتهما من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

بلى القماش وبعد ذلك استعملى محلولاً به حامض الستريك وكريما يدخل فيه حامض الطرطريك . وبعد فترة عليك بشطف مكان البقعة . وهناك طريقة أخرى يمكنك اتباعها هي استعمال خليط من ملح الطعام وملح الليمون بعد اذابتهما في ماء فاتر . ويشطف القماش بعد ذلك بالماء الساخن .

١٠ - احمر الشفاه :

(ا) ازالتهما من الملابس القطنية والكتانية :

في حالة البقع التي يصعب ازالتهما عليك باللجوء الى الغسيل وفي حالة البقع العادية أنظري الخانة المجاورة واتبعي الخطوات المبينة .

(ب) كيفية ازالتهما من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

استعملى قطعة قماش مبللة بالكحول أو البنزين . في حالة الملابس الملونة عليك باستعمال محلول يدخل فيه الميثيل وملح الامونيا .

١١ - بقع الطين :

(ا) ازالتهما من الملابس القطنية والكتانية :

اتركي الطين ينشف أولاً وأزيلي الطبقة السطحية وبعد ذلك اغسلي مكان البقع في ماء ساخن بالصابون ويستحسن أن يكون في الماء بعض ملح الامونيا .



(ب) كيفية ازالتهما من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

استعملى الفرشاة في ازالة الطين السطحي وبعد ذلك استعملى ماء دافئاً به مذوب الصابون ويستحسن أن يكون بالماء بعض ملح الامونيا .

١٢ - بقع البوية :

(ا) ازالتهما من الملابس القطنية والكتانية :

انقعي مكان البقع في اناء به بعض من زيت التربنتينا أو زيت البارافين قبل الشطف في ماء الصودا المغلي والصابون .

(ب) كيفية ازالتهما من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

تتبع نفس الخطوات التي اتبعت في حالة الملابس القطنية والكتانية وبعد أن ينشف القماش عقب غسيله استعملى الفرشاة .

١٣ - بقع العرق :

(ا) ازالتهما من الملابس القطنية والكتانية :

ينقع القماش في الماء البارد وبعد ذلك يغسل في الماء الساخن ويستحسن وضع بعض أملاح الامونيا في الماء قبل الشطف بالصابون .

(ب) كيفية ازالتهما من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

ينقع في الماء البارد والمذاب به ملح الامونيا وبعد ذلك يغسل في ماء به احدى البيروكسيدات اذا أمكن ذلك .

١٤ - بقع الشاي :

(ا) ازالتهما من الملابس القطنية والكتانية :

ينقع القماش في ماء بارد وبعد ذلك يغلى أو يغسل بماء مغلي به بعض الصودا أو مبشور الصابون . هذا ويجب عدم غلي الاقمشة ذات الالوان الغامقة .

(ب) كيفية ازالتهما من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

يندى القماش بالجليسرين

قبل للشطف ويستحسن أن يكون ماء الغسيل حاوياً لبعض البيروكسيد ، فهو يساعد على اعادة القماش الى لونه الطبيعي .

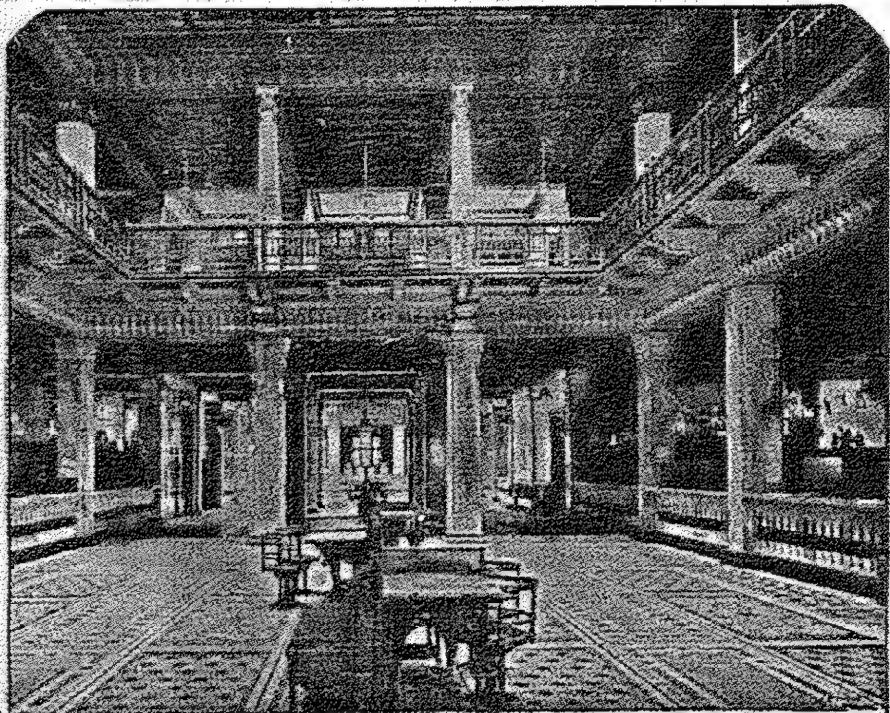
١٥ - بقع القار :

(ا) ازالتهما من الملابس القطنية والكتانية :

ينقع المكان المبقع في بنزين أو سبرتو وبعد ذلك يغسل في ماء ساخن به بعض الصودا أو مبشور الصابون .

(ب) كيفية ازالتهما من الملابس الصوفية والحريرية والنايلون :

تتبع نفس الخطوات السابقة في حالة الاقمشة القطنية ولكن يجب أن يكون الشطف في ماء ساخن به بعض أملاح الامونيا .



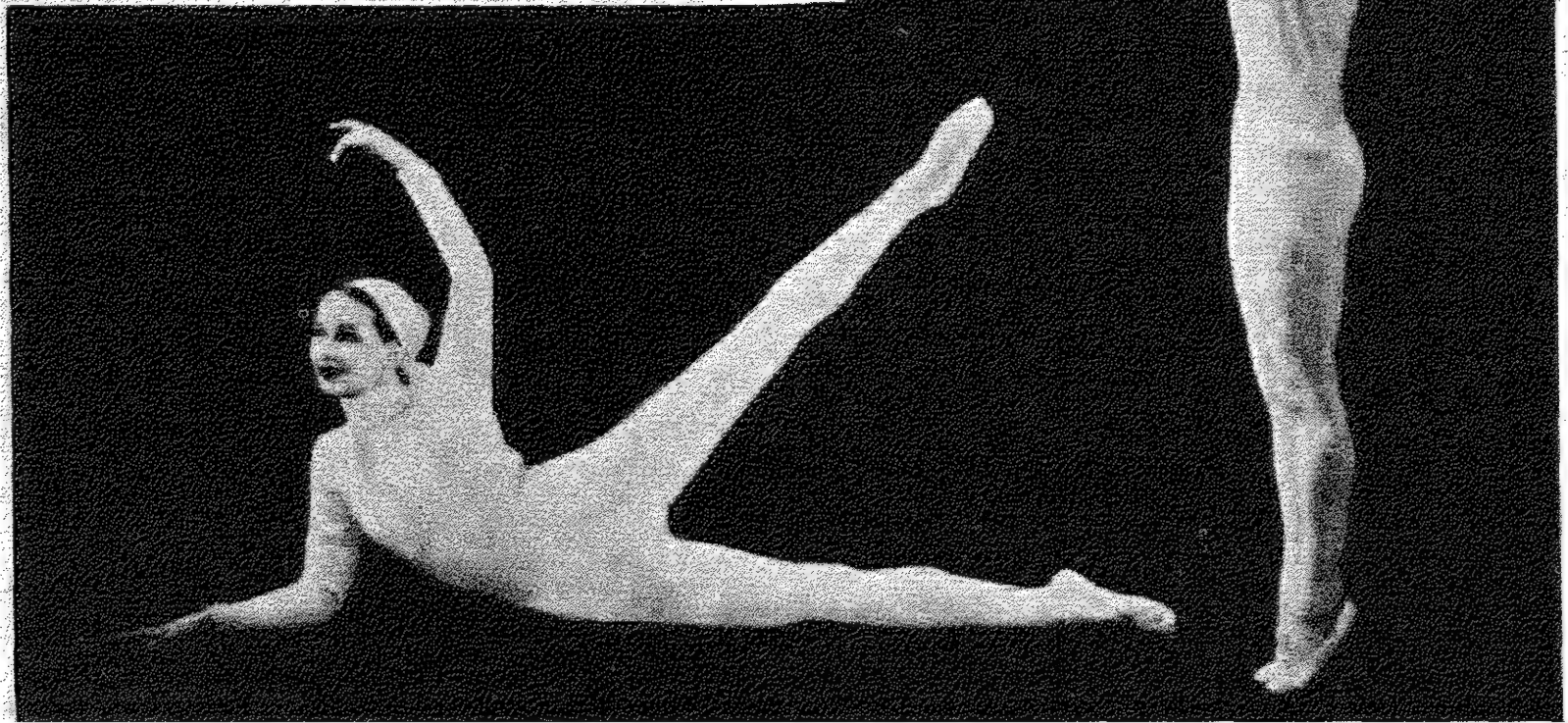
س.ت. ٢

بنك مصر

البناء الذي رفعت العزة المصرية
وعبامتها في الاستقلال الاقتصادي
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى

يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
فروعها بعواصم المديريات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج

٨ تمرينات جديدة



للمصدر :

امدى ذراعبك الى الامام • الرأس مستقيم كذلك الظهر • اعملى
بذراعيك من ٣٠ الى ٤٠ حركة مقص الفقيسة سريعة مع الحرص على جعل
الحركة تبدأ عند الكتف •

للسردفين :

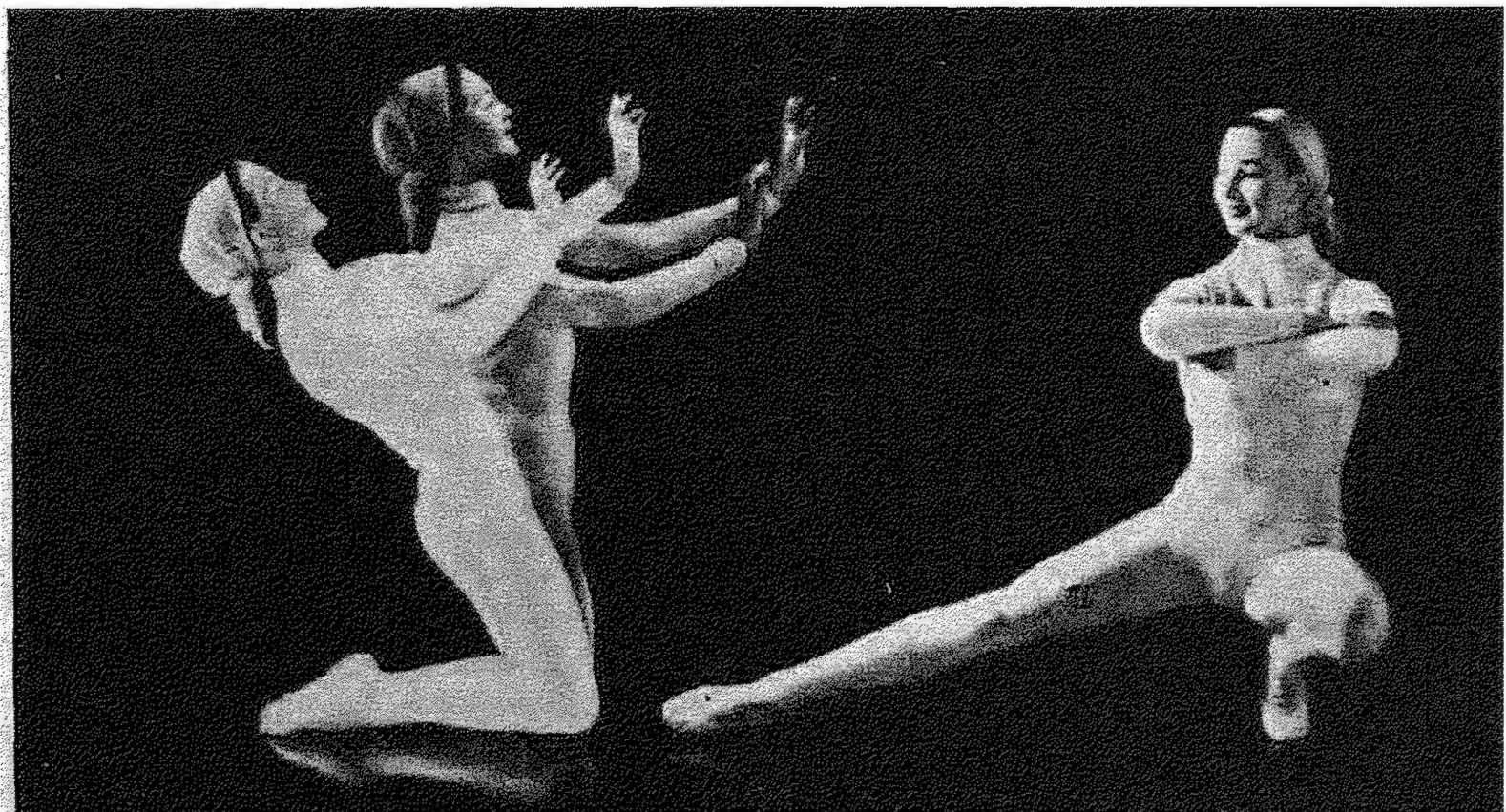
استلقى على أحد جانبيك وليكن الكتفان والحوض عموديين على الارض •
ارفعى الساق الاخرى اعلى مايمكن وأريحيها بتغيير الارتفاع • كبرى التمرين
من ٢٠ الى ٣٠ مرة لكل جهة •

للطن والفخذين :

اركعى على ركبتيك مع مد الذراعين الى الامام • ميل بجذعك الى خلف
مع تقريب الحوض من الكعبين ما أمكن وبدون كسر الجسم • أى بدون أن
تجلسى • اعيدى التمرين ٤ مرات •

للساقين والحوض :

التي الساقين واجلسى على الكعبين مع تربيع الذراعين ثم امدى بالتبادل
الساق اليسرى نحو اليسار والساق اليمنى نحو اليمين مع الاحتفاظ باستقامة
الجلع واعتدال الظهر •





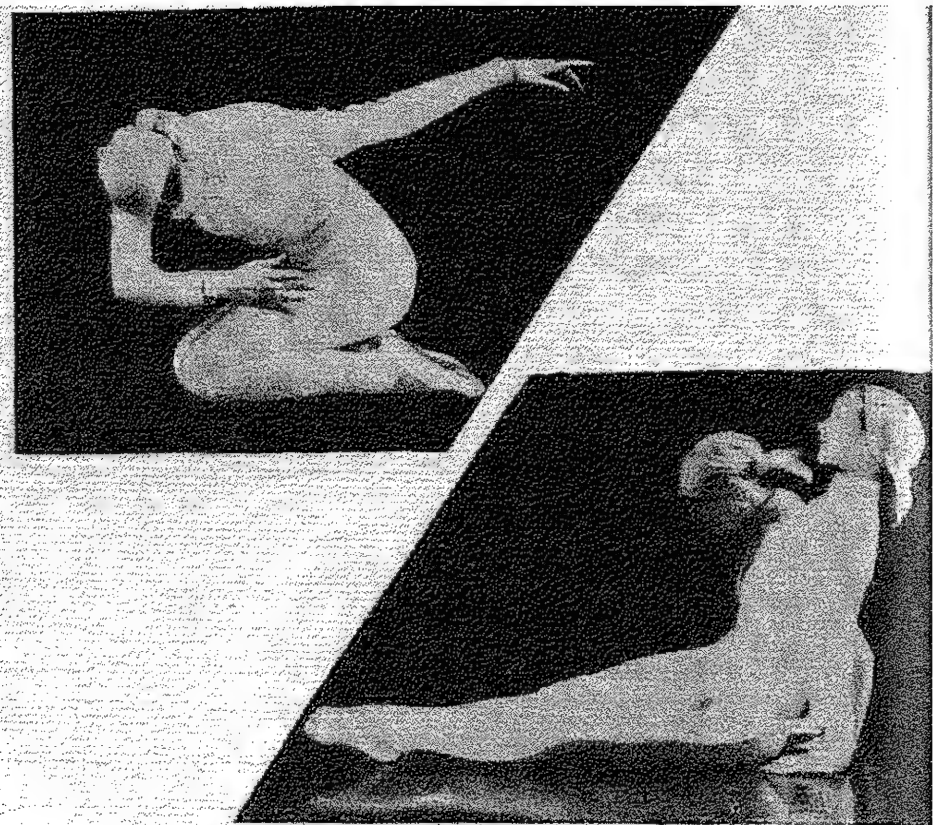
المسافرون أصحاب الذوق يفضلون دائماً B.O.A.C.

فهم يجدون فيها الراحة التامة
والعناية الفائقة، والخدمة
الممتازة، السفر
سريعاً للفاشية
فيملون الحب
مدت اورتها
الفخمة فت
بضعة ساعات



للاستعلامات وحجز الأماكن، المتاهة شارع البستان ت ١ ٢٥٧٥ / ٢٥٧٥٦
الإسكندرية ١٥ ميدان سعد زغلول ت ٢٢٨٧٧ / ٢٢٨٨١ أو إحدى وكالات المسافرون
الطرق الجوية B.O.A.C. تعني بك كل العناية!

BOAC **سافر**
يطايرت

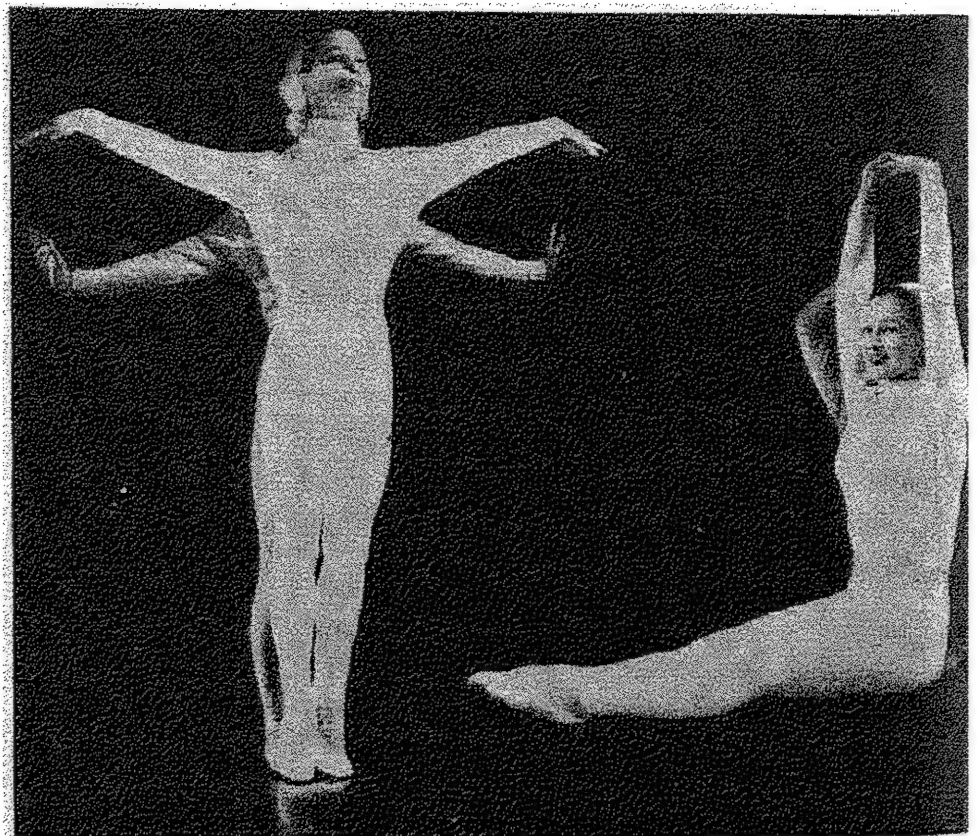


للخصر :
اركعي على ركبتيك واجلسي على
كعبيك مع الميل بالجلدع الى الامام .
الذراعان افقيان . وبحركة واسعة
تقلدين بها حركة حصاد القمح اقلدي
بالجلدع والذراعين الى اليمين ثم الى
اليسار دون أن توقفي الحركة فجأة
في آخر المطاف .

للراس :
اجلسي على الارض . فصي راحة
يديك على الارض الى جانبي الخوض .
امددي ذراعيك . ارفعي الخوض عن
الارض . الجذع رأسي . خلعي
راسك ما أمكن من الكتفين ادة ٣
او ٤ ثوان . اريحي الخوض . كرري
التمرين من ١٢ الى ١٥ مرة .

للكتفين :
قفي معتدلة . الظهر مستقيم .
امددي ذراعيك الى الجانبين واضربي
بهما الفضاء ضرباً أفقياً سريعاً .
وان أضلت الى ذلك حركة مد على
طرفي القدمين ألدت في نفس الوقت
بطن الساق .

للظهر :
اجلسي على الارض . وليكن جذعك
عمودياً على ساقيك . اثبتي أصابعك
فوق راسك ولتكن راحتا يديك متجهتين
نحو السقف والمرفقان الى خلف .
امددي ذراعيك مع الجذب الى خلف
ما أمكن . استريحي . عودي الى
نقطة البدء .





قطعة صغيرة من المربي ليلتصقا ببعضهما .
 ٩ - ضعي نقطة صغيرة من المربي وسط سطح كل بتي فوره
 او قطعة من الكريزة المسكرة . ويقدم على طبق مسطح مفروش
 بورقة دانتيل .
 ملحوظة : اذا رغبت تلوين العجينة بالكاكاو لتحصلي على
 عجينة بالكاكاو فاستبعدي مقدار ملعقة كبيرة من مقدار الدقيق
 وأضيفي بدلها ملعقة من الكاكاو أو بودرة الشيكولاتة .

بسكويت بنّ النيل

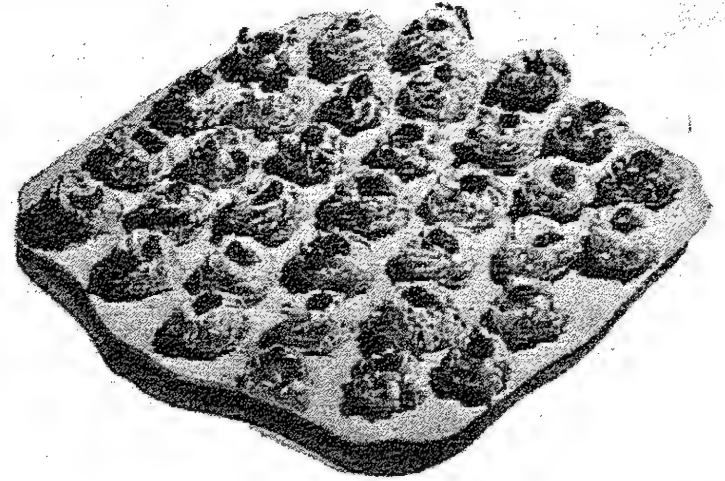
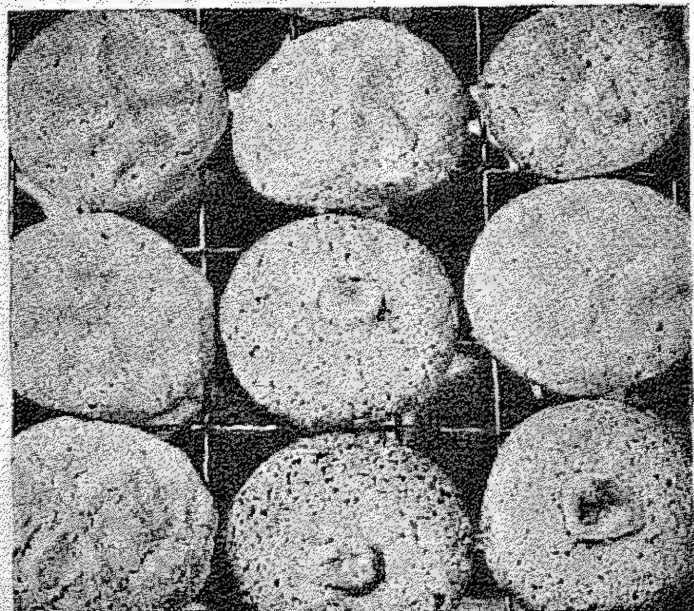
اشبهه في طعمه بالشكلمة

المقادير :

ثلث رطل لوز مقشر ومفروم (كورن فلود)
 نصف رطل سكر بودرة ناعم نصف ملعقة صغيرة فانيليا
 جدا زلال بيضتين
 نصف ملعقة كبيرة دقيق لوز مقشر صحيح للزخرفة

الطريقة :

- ١ - قشري اللوز من قشرته الداخلية الحمراء ثم افرميه في
 ماكينة اللوز أو دقيه ناعما في الهون ولكن يحسن فرمه .
- ٢ - ضعي اللوز المفروم وسكر البودرة في سلطانية
 واخلطيهما جيدا ببعض .
- ٣ - أضيفي اليه من زلال البيض ما يكفي لعجنهما . ثم
 اضربي العجينة ضربا قويا لمدة ٥ دقائق ثم أضيفي الفانيليا .
- ٤ - أضيفي الدقيق ويخلط بالسابق جيدا للحصول على
 عجينة متماسكة وفي الوقت نفسه يسهل انزالها من كيس
 الحلوى واذا كانت العجينة معك مفككة فيمكنك اضافة قليل
 جدا من الماء .



بسكويت البتي فور

بمناسبة حلول عيد الفطر المبارك في هذا الشهر رأيت أن
 اقتصر في هذا العدد على شرح بعض أصناف البسكويت
 والبتيفور والغريبة التي تقدم في هذه المناسبة

المقادير :

ثلث كوب سمن فانيليا
 ربع كوب سكر بودرة دقيق يكفي للحصول على
 ربع ملعقة صغيرة بيكنج بودر عجينة متماسكة
 بيضة مربى

الطريقة :

- ١ - انخلي الدقيق .
- ٢ - اضربي السمن مع السكر حتى يصير كالقشدة
 وهشا خفيفا .
- ٣ - اضربي البيضة وتضاف لمزيج السمن والسكر
 السابق وتمزج جيدا .
- ٤ - أضيفي من الدقيق المنخول ما يكفي لحصولك على
 عجينة متماسكة يابسة نوعا بشرط يسهل نزولها من كيس
 الحلوى المركب عليه بلبلة بشكل الورد .
- ٥ - أضيفي خميرة البيكنج بودر والفانيليا .
- ٦ - ضعي العجينة في كيس الحلوى بعد أن تركبي عليه
 بلبلة بشكل الورد . ثم اضغطي على كيس الحلوى فوق صاج
 مدهون بالزبدة للحصول على وردات صغيرة على مسافات
 متباعدة نوعا على الصاج .
- ٧ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويصفر
 لونه .
- ٨ - يترك حتى يبرد تماما ، ثم ضعي كل اثنين معا وبينهما

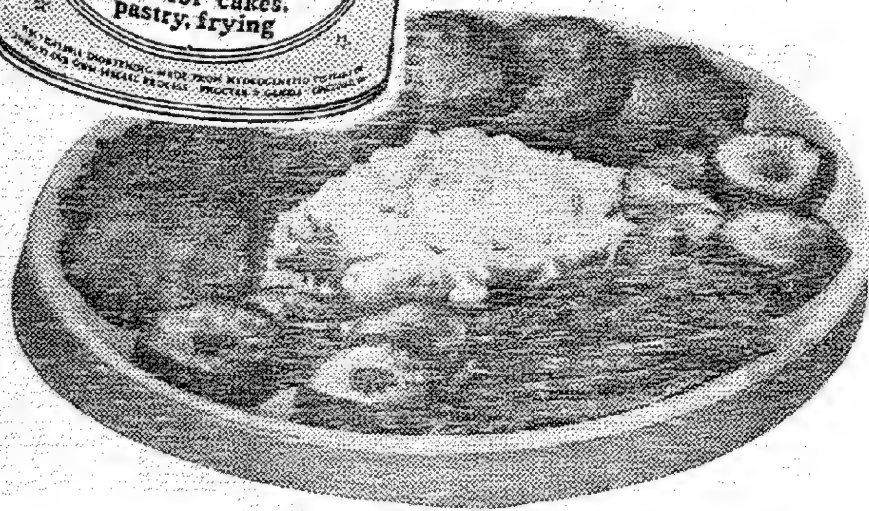
كريسكو السمنة الأمريكية النقية لقلي مأكولات هشة لذية!

سهولة الهضم (غير عاية في سمنها او مبشيشة)



«كريسكو» احسن سمنة في العالم
.. كلها نباتية . نقية . سهلة
الهضم . تسوى المأكولات تسوية
هشة لذية وتحمرها تحمرا منتظما
جميلا دون أن تكون (عائمة في سمنها
أو مبشيشة)

جربى سمنة « كريسكو »
الأمريكية وتذوقى اشهى المقلبات
استعملها لعمل الكعك والحلوى
حتى لا يفتى طعم السمنة البلدى
الثقيل على طعم الفواكه والمكسرات
التي تضعينها في الكعك



لحوم مقلية وتفايح مقلية وجزر بالكريم وفاصوليا سلوكة وقليية بـ «كريسكو»
ملاحظة : لاتستغربى قلى التفاح ، لفى أمريكا يطبخون الكثير من الفواكه مع الطعام

- ٥ - ضعى الخليط السابق فى كيس حلوى مركب عليه بلبلة سادة (أى خالية من الزخرفة)
- ٦ - أعدى الصاج بدهنه جيدا بالسمن ورشه بطبقة من الدقيق .
- ٧ - اضغطي على كيس الحلوى الموجود به الخليط السابق لتنزل منه وحدات البسكوت بشرط أن تكون قطع العجين صغيرة وعلى مسافات متباعدة فوق الصاج لان حجمها سكب داخل الفرن ثم زخرفى سطح كل بسكوت بنصف لوزة كما هو موضح أمامك بالرسم .
- ٨ - اخبزيه فى فرن متوسط الحرارة حتى يتماسك ويصير لونه أصفر ذهبيا فى جميع أجزائه .
- ٩ - ينزع بخفة من على الصاج ويترك ليبرد فوق منخل سلك

بسكوت جوز الهند

المقادير :

- ٢٤ ملعقة كبيرة دقيق
- ٢٤ ملعقة كبيرة مبشور ٢ ملعقة شاي صغيرة خميرة
- جوز الهند بيكنج بودر
- ١٢ ملعقة كبيرة سكر بوردة فانليا
- ١٢ ملعقة كبيرة سمن بلدى بيض للعجن حوالى ١٠ بيضات

الطريقة :

- ١ - انخل الدقيق فى سلطانية كبيرة ثم أضيفى اليه السمن الجامد وقطعيه فيه بالسكين الى قطع صغيرة وافركيه فى الدقيق بأطراف الاصابع حتى يختفى السمن ويصبح الدقيق مثل فتات الخبز .
- ٢ - أضيفى السكر البودرة والخميرة ومبشور جوز الهند ويقلب جيدا مع الدقيق والسمن السابق .
- ٣ - اضربى البيض بالمضرب ضربا جيدا حتى يبيض لونه ويمتلئ بالهواء ثم أضيفى اليه الفانليا .
- ٤ - اعجنى خليط الدقيق والاشياء الجافة السابقة بالبيض المربوب حتى تحصل على عجينة ملساء يابسة نوعا سهلة الفرد
- ٥ - افردى العجينة على لوح مرشوش بالدقيق حتى يصير سمكها حوالى نصف سم وتطليها بقواطع مستديرة أو بأشكال مختلفة حسب رغبتك .
- ٦ - ادهنى سطح كل بسكوتة بقليل من زلال البيض ويرش بقليل من مبشور جوز الهند ويرص البسكوت فوق صاج مدهون .
- ٧ - يخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر لونه ويصير أحمر ذهبيا
- ٨ - يترك ليبرد ثم يحفظه فى علب جافة بعيدة عن الرطوبة
- ٩ - عند التقديم يغرف فى طبق مسطح مفروش بورقة دانيل ويقدم .

الغريبة

المقادير :

- رطل وربع سمن جامد
- رطل سكر بودرة ناعم جدا
- اقدة دقيق فانليا : أو ماء ورد
- لوز وفستق للزخرفة

الطريقة :

- ١ - انخل الدقيق جيدا .
- ٢ - ضعى السمن والسكر فى وعاء كبير وادعكيه بيدك دحنا جيدا جدا حتى يصير السمن هشا خفيفا ويبيض لونه



طعامك في يومنا

استمرى في اتباع قائمة الطعام الخاصة بشهر رمضان والسابق نشرها في العدد السابق ثم ابدئي باتباع هذه القائمة ابتداء من أول أيام عيد الفطر المبارك

الخميس ١١ يونيو

(أول أيام العيد)

سمك بكلاء مقل ، سمك كزبرية ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ١٢ يونيو

لحم بوفتيك ، صينية باذنجان بصلصة البشاميل مكرونة بصلصة طماطم ، سلطة خيار ، فاكهة

السبت ١٣ يونيو

لحم بالتربية ، فاصوليا خضراء مكشورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة المساسية

الاحد ١٤ يونيو

كوسه مكشورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، خشاف قراصيا

الاثنين ١٥ يونيو

باذنجان مقل ، باذنجان بصلصة الخل والثوم ، سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٦ يونيو

صينية بطاطس بيورية بالعصاج ، كفتة بالدمعة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاربعاء ١٧ يونيو

لوبيا خضراء مكشورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ١٨ يونيو

ضلمه بالزيت ، دقيقة باميا ، سلطة طحينية ، فاكهة

الجمعة ١٩ يونيو

لحم بالدمعة ، ملوخية خضراء ، مخلل ، خشاف المشمش

السبت ٢٠ يونيو

كوسه مكشورة بدون لحم ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٢١ يونيو

صينية باذنجان باللحم في الفرن ، مكرونة ، سلطة زبادى ، فاكهة

الاثنين ٢٢ يونيو

الفولية (فول نابت باليخن) سلطة خضار ، مهلبية

الثلاثاء ٢٣ يونيو

ترلى ، مكرونة ، سلطة خيار ، فاكهة

الاربعاء ٢٤ يونيو

فريك مطبوخ ، سلطة خضار ، مهلبية قمرالدين

الخميس ٢٥ يونيو

فاصوليا جافة مكشورة ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

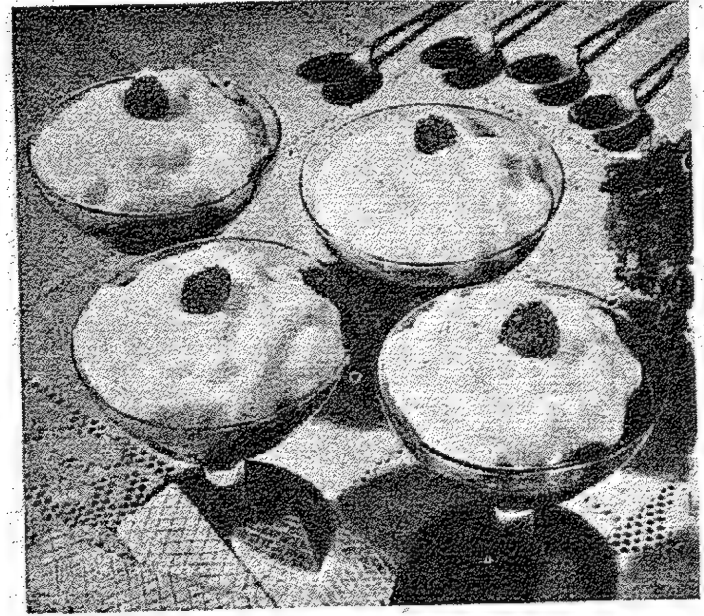
٣ - أصيفى الدقيق المنخول جزءا بجزء مع الدعك الجيد أيضا وييس فيه حتى تصير العجينة يابسسة ومتماسكة أيضا ويلبس فيه حتى تصير العجينة يابسسة ومتماسكة ويتشرب الدقيق لجميع السمن وتصير العجينة فى يدك لينة وقابلة للتشكيل . ثم غطيها واتركيها لمدة نصف ساعة لكي تستريح العجينة .

٤ - ابدئي بتشكيل الغريبة بأشكال حسب رغبتك بأن نأخذى قطعة العجينة المراد تشكيلها وتدعكيها براحة يدك جيدا حتى تصير ملساء ولينة ثم شكلها على شكل مستطيل أو على شكل مستدير ويبط قليلا ثم ضعى فى وسط كل واحدة على السطح نصف لوزة . أو قرنفةلة . وترص الغريبة فوق الصاج .

٥ - اخبريها فى فرن هادى جدا حتى تماسك وتنضج ويصير لونها أصفر فاتحا .

٦ - رشى عليها كمية من سكر البودرة الناعم جدا وهى ساخنة وبمجرد خروجها من الفرن حتى تتشربه وتترك حتى يبرد تماما .

٧ - ترص فى العلب وتقدم عند الطلب على طبق معروش بورقة دانتيل .



الفراولة بالكريم ثابته

فانيليا

أقة فراولة

سكر بودرة للتحلية

ربع كيلو كريمة لبانى

١ - نظفى الفراولة من الاعناق الخضراء واغسلها جيدا بالماء .

٢ - ضعى الفراولة المعدة فى سلطانية ودشى فوقها قليلا من سكر البودرة ما يكفى لتحليتها واتركيها فى الثلاجة .

٣ - عند التقديم تغرف الفراولة المحسلة بالسكر فى كاسات زجاجية كالموضحة بالرسم بحسب عدد الأكلين .

٤ - صبى الكريمة اللباني فى سلطانية وضربها بالمضرب السلك حتى يغلف قوامها وتماسك وتصير هشة وأحذرك من الاستمرار فى الضرب بمجرد أن تماسك الكريمة لان أقل ضرب بعد تماسكها يسبب انفصالها وتكوين الزبدة منها .

٥ - تحلى الكريمة المخفوقة بالسكر البودرة ويغطى سطح الفراولة بطبقة من الكريم ثابته وزخرفى سطح كل كأس بوحدة من الفراولة كما هو موضح بالرسم وتقدم مثلجة .

أطعرت العيد

فى كل عام يقبل شهر رمضان ويقبل معه عيد الفطر المبارك .

وقد تعود الناس الاهتمام باستقباله وتفنونوا فى عمل أنواع الكعك والحلوى والمكسرات الى جانب طواجن السمك وغيرها من المأكولات

ونظرة واحدة الى تلك الانواع المتعددة من الاطعمة والمأكولات الثقيلة الغنية بالعناصر الغذائية نجد أنها تجبر كل من صام شهر رمضان وعود معسده على الحرمان ألا يكثر من تناول كميات كبيرة منها اذ ترهق الجهاز الهضمي . وتضيع حكمة الصيام .

فالواجب يقضى علينا بالاعتدال فى تناولها والامتناع عن أكلها بين الوجبات حتى نتجنب من متاعب كثيرة وتسلم صحتنا من الامراض .

والكعك والفطائر يصنعان من الدقيق والسكر والسمن وبذلك تجتمع فيها نسبة عالية من الكربوهيدرات والدهون . فالدهون تربك الهضم وتعوقه .

والكربوهيدرات اذا زادت كمياتها تخمرت فى الامعاء وأفسدت الامتصاص وولدت الغازات . يضاف الى ذلك أن هذين العنصرين الغذائيين يولدان فى الجسم قدار كبيراً من الحرارة نحن فى غنى عنها خصوصاً فى شهور الصيف ،

أما الشيكولاتة فلاحوائها على الكاكاو والمواد الدهنية والسكرية ينتج عن الاكثار من تناولها اضطرابات هضمية خصوصاً وان دهن الكاكاو عسر الهضم وله تأثير يؤذى جدران المعدة الضعيفة . والواقع ان الاكثار من

تناول أنواع الحلوى والمواد السكرية فى الاعياد هو السر فيما يشكو منه بعض الناس من فقدان الشهية والاضطرابات المعوية بعد شهر رمضان .

وجميع المكسرات كاللبنديق والجوز واللوز غنية بالمواد الدهنية اذ تتراوح نسبتها فيها بين ٥٠ و ٦٠ فى المائة كما انها تحتوى على مقدار من البروتينات يتراوح بين ١٥ و ٢٠ فى المائة . ويعتبر اللوز أغناها بالبروتينات اذ تبلغ نسبتها فيه ٢٤ فى المائة . وتحتوى المكسرات كذلك على فيتامينى ا و ب . كما انها غنية بأملاح الفوسفور والحديد ، ومن هذا يتضح لنا انها ذات قيمة غذائية عالية تمد الجسم بعناصر البناء .

والمواد الدهنية الموجودة فى مائة جرام من الجوز المقشور « ثلاثين جوزة تقريباً » تساوى ما يوجد فى ثلاثة أرطال تقريباً من لحم العجل والبروتينات الموجودة فيها تساوى ما يوجد فى ثلاث أوقيات من ذلك اللحم .

فمن الخطأ أن نعتبر المكسرات من المسليات لانها مواد غذائية عظيمة الفائدة يجدر بنا تناولها مع الوجبات لا بينها . كما يجب العناية بمضغها عند أكلها حتى تسهل عملية هضمها .

والسمك من أحب المأكولات التى جرى العرف على تقديمها فى العيد، والسمك المستعمل فيها اما أن يكون جافاً كالبيكلاء أو طازجاً كالبياض والبلطى وغيرهما .

ولما كان السمك من أسرع المواد الغذائية الى الفساد ، وخصوصاً فى أيام الصيف

فان العناية بانتقائه واجبة سواء أكان جافاً أو طازجاً ، فيجب أن يكون جسمه متماسك الالياف طبعى اللون أو الرائحة، ويراعى زيادة على ذلك عند انتقاء السمك الطازج أن تكون خياشيمه حمراء ، وعيوناه لامعة غير ذابلة ، وقشوره متماسكة وزعانفه صلبة . . كما يجب العناية بتنظيفه .

والاسماك كاللحوم من الاغذية البروتينية الهامة . ولحوم الاسماك البيضاء النخيفة التى تقل فيها نسبة المواد الدهنية من أسهل أنواع اللحوم هضماً لقله أليافها ،

وهذا هو السر فى أن سمك البياض كثيراً ما يوصف طعاماً للمصابين بعسر الهضم والناقيين .

ومن الناس من ينسب الى الاسماك فوائد عجيبة فيدعى مثلاً أنها تنبه المخ والاعصاب لاحتوائها على الفوسفور مثلاً ولكن التحليل أثبت انها ليست من الاغذية الغنية بهذا العنصر ، كما أن الابحاث دلت على أن الفوسفور ليس له تأثير يذكر على نشاط المخ .

على شعبان

المدرس بمدرسة الجيزة الابتدائية الثانوية

لذيذه هذه الكوكاكولا



اشرب
كوكاكولا
نقية
وطاهرة

منذ أكثر من ٦٥ عاماً وهي تحمل لواء التفوق في الجودة

ان فى متناول يدك تحويل مشاق العمل الى لذة ممتعة .. وذلك بتناول زجاجة مثله من هذا الشراب اللذيذ .. كوكاكولا .. انها ذات طعم فريد، وهي مثالية في تجديد النشاط اثناء العمل

شركة الصناعة والتجارة المصرية ش.م.م مصانع تعبئة كوكاكولا ببيروت

أحلام

للاستاذ امين ادريس

بعضها فوق البعض حتى كدت أصبح من المصدقين لهذه الافكار ، فان المجهول بطبعه جذاب والانسان الضعيف يحاول الهرب من الواقع الى الخيال . نشب صراع بين عقلي وقلبي دون أن أصل الى نتيجة مرضية عدت ليلة أمس الى مسكني واستلقيت على فراشي محاولا

قرأت طوال الاسبوع الماضي عن حوادث مثيرة تقع في أحد المنازل بحي من أحياء القاهرة ، ومحاولة بعض الناس ارجاعها الى قوى غير طبيعية ، أي الى الجان والعفاريت . كما سمعت أيضا عن اناس يدعون قدرتهم على تحضير الارواح وأخذت هذه الحوادث تتراكم



شعور لا أدري كنهه الا أنه مجهول ومفاجي . استمرت تتقدم في صعوبة عبر الحجرة حتى خلت هذه الدقائق التي استغرقتها ساعات ، فلما وصلت الى الفراش جلست على طرف منه ، وكأني لم أشعر بأى ثقل زائد وكان هذا الجسم لا وزن له أو أنه أثيرى . ثم ابتدأت كلامها بهذا الصوت الجميل الحزين الذي لم أستطع أن أحدد وجه الغرابة فيه فقالت :

- لا تخف . تمالك نفسك أنا أحلام كما سبق أن قلت لك وكنت أسكن هذا المنزل قبل مجيئكم ولكن أبى اضطر الى تركه منذ خمس سنوات .

عشنا أنا ووالدي وأختي الصغيرة الهام في هذا المنزل بعد وفاة والدتنا ، وكانت تجمعنا ألفة كبيرة . وكنت كما تراني أعرج هذا العرج الشديد ، فكنت أحتمي دائما بالبيانو من عبث الصبية الصغار الذين طالما آلموني وأذوني متهمكين على وعلى مشيتي المتباطئة ، فغالبا ما كنت أعود الى البيانو أحاول أن أطرق أصابعه حتى أملا فراغ وحشتي ووحدتي . وأحس والدي بهذا فاتفق مع أحد المدرسين لاعطائي دروسا في البيانو بجانب دراستي في المدرسة الابتدائية والثانوية حتى تحدد الطريق الطبيعي لي ألا وهو معهد الموسيقى للمعلمات وأتممت دراستي بتفوق . وشغلت وظيفة مدرسة موسيقى بأحدى مدارس البنات الثانوية ، وكانت الهام تصغرني بسبعة أعوام فلما توفيت والدتي حرمت من هذا العطف والحنان ، ولكن والدي عوضني عن هذا برا وعظفا كبيرين كما انني نسيت مصيبتني في غمار اهتمامي بالهام . والهام صورة طبق الاصل مني الا أنها تفضلني بالكثير ، فهي دائمة الابتسام

اجتذاب النوم الى جفوني بالقراءة في الجريدة اليومية التي لم أستطع اتمام قراءتها .

وبعد حوالي الساعة أحسست بالنعاس يداعب جفوني فأطفت النور ولم تمض بضعة دقائق الا وقد أخذ الكرى بمعاهد جفني . أفقت فجأة على صوت خطوات رقيقة ثم وصلت الى مسامعي أنغام موسيقية تتصاعد من بيانو في مكان قريب جدا من سريري فكانت هذه الانغام مشجبة ومحرزة معا .

أصبت بذهول لان هذا الصوت لم يسبق لي سماعه من قبل ، فبقيت في مكاني لا أحرك ساكنا ولا أستطيع مجرد تحريك شفتي ، ولما زال هذا الذهول ، وعاد عقلي الى الاتزان وصرخت متسائلا : من هناك ؟

واتجهت نحو مفتاح النور فجاءني الرد من ركن الحجرة صوت نسائي ولكنه يبدو وكأنه قد أتى عبر أغسوار سحيفة .

- أنا أحلام ، لا تحاول اضاءة النور فانه يؤذي عيني فتوقفت يدي في منتصف الطريق الى مفتاح النور . وازدادت رجفتي وتساءلت ، أحلام ! من تكون أحلام هذه ؟ - اهدا ، وستعرف كل شيء . اجلس على سريرك . فأطعت الامر وأنا كالمأخوذ ولم أستطع الاعتراض . واقتربت مني صاحبة هذا الصوت ببطء ، وتبين لي من وقع خطواتها ، أنها تعرج عرجا كبيرا ، وتبينت شكلها من شعاع القمر خلال أخشاب النافذة ، فتاة جميلة ذات شعر ذهبي ، ووجه فاتن تملؤه مسحة من حزن وشحوب ، ولا يشوب هذا الجمال وتلك الفتنة الا هذا العرج الواضح . ولكن مع كل هذا الجمال والفتنة أحسست بشعور غريب نحو هذه الشخصية المجهولة .

ثلاجات فيليبس ليونارد

ثلاجات فيليبس ليونارد خلاصة أعوام طويلة من الخبرة والتجارب
تحتوى على أحدث ما وصل إليه المهندسون من تقدم فى فن التبريد.
تخدمك لسنوات عديدة - صممت لتعطيك أقصى ما يمكن من الاتساع
للتبريد - بدون زيادة فى الثمن والنفقات.
صنوع فى أمريكا



**تسهيلات
فى الدفع**

٩ نماذج مختلفة الأحجام تبدأ من ٧ إلى ١٢
قدماً مكعباً. ثلاجاتنا مزودة بمحرك آلى للتبريد

مصنوع ومختوم لمدة الحياة لا يحتاج لتزيت أو ضبط . مضمونة لمدة
٥ سنوات ويشرف على تنفيذ الضمان أخصائيون على أعظم جانب من الخبرة.
التسليم بأى جهة بالقطر المصري - يمكن توريدها بمفتاح أو بدون مفتاح.

تتبع لدى جميع متعهدي فيليبس



فيليبس أوريدنت

شركة ماهته هولندية
القاهرة : ٢٣ شارع يوسف الجندى ت ٢٧٥٨٨
الأكندرية : ٩ شارع سيدو سترى ت ٢٥٧٦٠

R.C. 7753

وكثيرا ما انتشلتنى من
أحزاني حينما كانت بعض
التلميذات الصغيرات يعجبن
بى ولكنهن فى نفس الوقت
يرثنىن لعرجى ، فيثير هذا
الرثاء وخصوصا من صغار
مثلهن كوامن شجنى وحزنى
وأحلام فوق كل هذه المميزات
كاملة ليس بها هذا العرج
الذى أصابنى فى صغرى ،

استمر عملى فى المدرسة
مع ما فيه من تنغيص لى
وخصوصا فى أول كل سنة
عندما تأتى مجموعة جديدة
من التلميذات الحديثات
تتهامسن عند رؤيتى فيزداد
تعثرى فى خطواتى ، عشت
مع موكب الحياة السائر فى
طريقه غير عابى بى أو
بمثلاتى ولكنى كنت أحس
بأن الحياة ليست لى وأننى
أعيش بلا غرض أو أمل ..
اعتدت أن أسمع خبر زواج
أحدى زميلاتى أو خطبة
أخرى ، دون أن يحرك ذلك
فى أكثر من شعور الفرح .
فما شعرت أبدا بأن لى كيان
أكثر من هذه الأصوات
المنبعثة من ذلك البيانو ..
أقصد أن هذه الاخبار لم تكن
تثير فى نفسى أى تفكير فى
أننى فتاة ولا بد وأن يأتى
اليوم الذى يحبنى فيه شخص
ما ، أو يعجب بى على الأقل
وبنتهى هذا الحب أو ذلك
الاعجاب ، بالنهاية السعيدة
التي تتمناها كل فتاة وتحلم
بها ، ألا وهى الزواج ..

ومضت ثلاث سنوات على
هذه الحياة ، ونقل الى المدرسة
التي أعمل بها مدرس للرسم
اسمه «عاصم» شاب متوسط
القامة عليه سمات الفنانين
لا تقابله الا والابتسامة تملأ
وجهه . أحدث وجود عاصم
فى المدرسة تغييرا فى أحوال
بعض المدرسات ، فعملت
بعضهن على اظهار انماقتهن ،
وجمالهن ولكن فى الحدود
التي رسمتها التقاليد على
طائفة المدرسات ، ولكن
عاصم كان فى وادى وهن
فى واد آخر .

الموسيقى ، مشاهدا هذه
الاسراب من الفتيات اللاتي
يرحن ويجنن الى حجرتى ،
وهو لا يحاول مشاركتنا فى
السمع من نفس الحجرة .
وبطبيعة الحال كنا كثيرا
ما نتقاسل فى الذهاب الى
(البقية ص ١٦)

أضفى الكثير منهن اهتمامهن
على أنا شخصا ، فيطلبن
منى مرارا ، أن أسمعهن بعض
القطع الموسيقية أنسواء
« الفسح » ، فكانت بطبيعة
الحال لا أضن عليهن ..
واستمر عاصم مع ذلك فى
حجرته يستمع الى هذه

وحجرة الرسم تقع بجوار
حجرة الموسيقى ، وبذلك
أصبح عاصم جارا لى فى أغلب
ساعات اليوم الدراسى ..
وبعد أن كانت حجرة الموسيقى
لا تأتى لزيارتها زميلاتى الا
فيما ندر ، أصبحت تلقى
اهتماما ملحوظا منهن ، ولقد

المسرح الجامعى



أقامت جامعة فؤاد في بدايه الشهر الماضى حفلتها السنوية لمباريات المسرح الجامعى على كأس الاستاذ يوسف وهبى .
وقد لبث دعوة الجامعة صفوة ممتازة من رجال الفكر والسياسة والاجتماع والسلك السياسى العربى وسيداته ومن المشتغلين بالفنون والادب والصحافة .
وأعلن قرار لجنة المسرح الجامعى باعتبار فريقى

الحقوق والاداب فى المرتبة الاولى وحفظ الكأس بادارة الجامعة هذا العام ، وبعد تبادل الكلمات المناسبة وزعت ميداليات التفوق الملحقه بالكأس على الطلبة والطالبات المتمازين من الكليات المختلفة كما وزعت على الطالبات اللاتى اشتركن فى مسابقات هذا الموسم الهدايا والجوائز المقدمة لهن من الدكتوراة شفيق تشجيعا لفن التمثيل بين طالبات الجامعة .

وقد لوحظ عند توزيع الجوائز ان فريقى للحقوق لم يتقدم لتسلم جوائزهم ، وان معروفا انه يحتج على القرار الذى صدر بمساواة فريق الاداب به فى المرتبة الاولى ، اذ ان قرار هيئة التحكيم كان بان الحقوق فى المرتبة الاولى وأن الاداب فى المرتبة الثانية . ولكن اللجنة العليا للمسرح الجامعى رأت المساواة بين الفريقين هذا العام تهادنة للخواطر التى أثارها بعض التصرفات من ناحية أحد المحكمين فى تقدير الدرجات ومن ناحية ما نشره فى الصحف قبل صدور قرار اللجنة وبعد صدوره أيضا .
وعلى أية حال ، فقد كانت الحفلة الختامية لمباريات هذا الموسم حفلة أنيقة ، والذي نرجوه أن تسمر عناية الجامعة بأمر مسرحها الجامعى ، وأن تستمر المنافسة الشريفة بين الكليات فى السنوات المقبلة .

ندوة فنية كبرى
يختتم اتحاد بنت النيل موسمه الثقافى هذا العام بندوة فنية فى موضوع « الفنانة تستطيع القيام بواجبات ربة البيت » ، يؤيد الرأى فائق حمامة ومديحه يسرى وزينب صدقى ومحمود المليجى . . ويعارض الرأى ليلي مراد وأمينه رزق ، وعلوية جميل وعماد حمدي ويرأس هذه الندوة الاستاذ الكبير يوسف وهبى وذلك فى الساعة التاسعة من مساء يوم الاربعاء الموافق ٣ يونيو الحالى بقاعة محاضرات اتحاد بنت النيل بالقاهرة .
ونظرا لاهمية هذه الندوة من الناحية الفنية ستقوم الاذاعة المصرية بتسجيلها واذاعتها كما سيقوم ستوديو مصر بتصويرها فى جريدة مصر الناطقة .

لم يخلف اثنان

فى جودة بضاعتنا
ورخص أسعارنا

المصنوعات

مؤسسة بنك مصر الكبرى



شركة بيع المصنوعات المصرية

المركز الرئيسى ٢ شارع فؤاد الأول بالقاهرة
وفروعها بالقاهرة وجميع عواصم ومدن القل

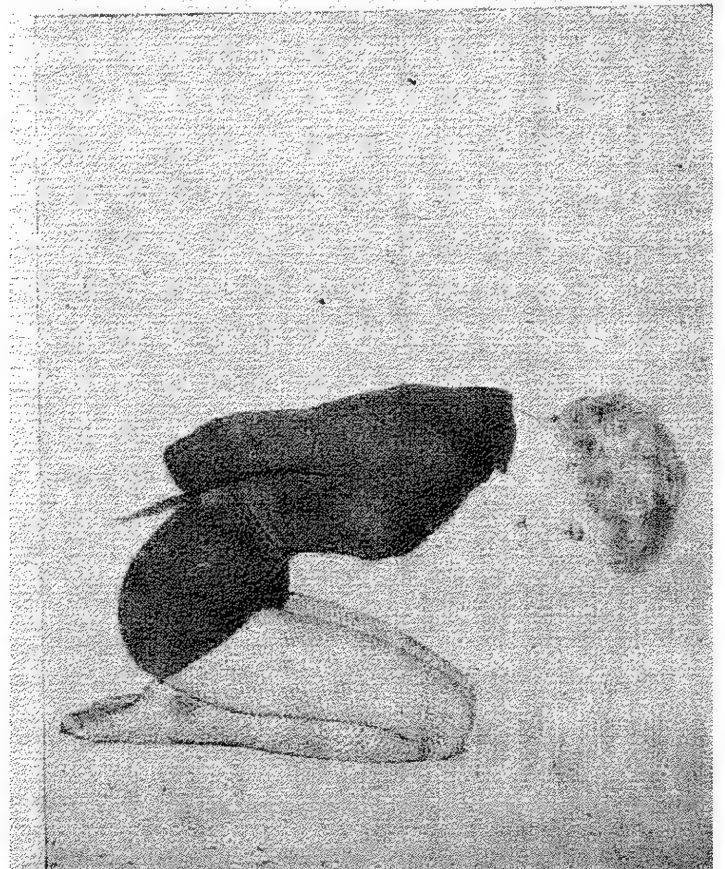
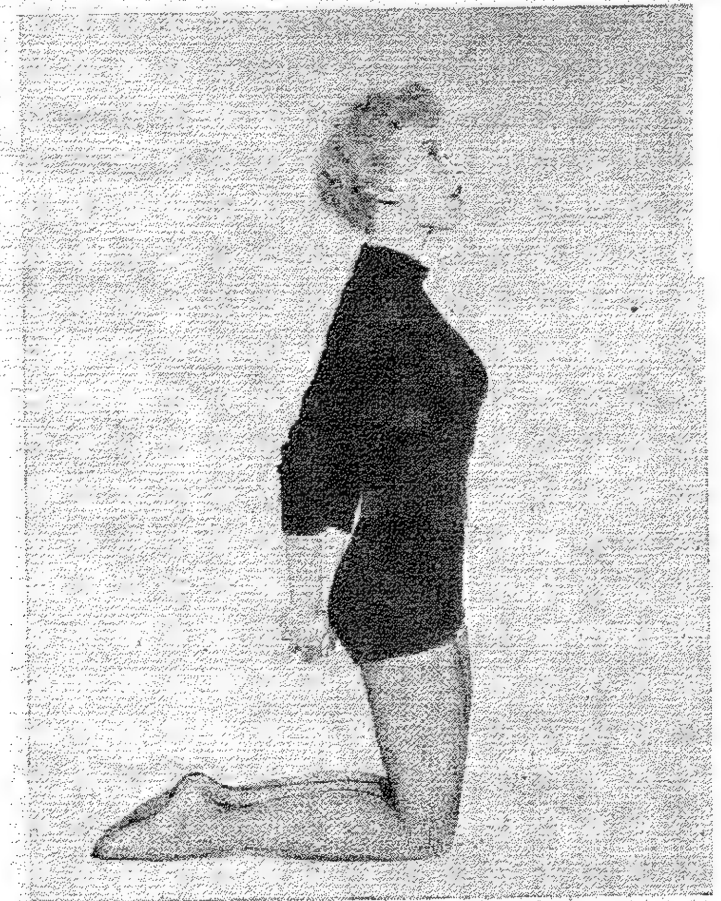
مصر ١٠٨ القاهرة

مصدر قريباً

مجلتك الأسبوعية

بنت النيل السياسية

حاوية كل ما يهمك من أخبار سياسية
في مصر وبلاد الشرق وأوروبا وأمريكا
انظريها فتكون خير رفيق لك
في عمالك ومجتمعاتك وحياتك كمواطنة صاحبة



إجمال على النشأة

من ممارسة الألعاب الداخلية بحيث لا يتعارض هذا مع عملها في بيتها وقد قالت بربارا انها من ناحيتها تفضل لعب البينج بونج .
ونعطي بربارا الرياضة الصباحية قسما وافرا من اهتمامها ففي كل صباح وقبل أن تغادر حجرة نومها تقوم بالجلوس على ركبتها ثم تثنى جذعها الى الامام وهكذا عدة مرات . وهي تجزم بأن هذه الحركة تنشيط الدورة الدموية .

هذه نصائح احدي نجوم السينما المعروفة وهي نصائح يمكن لكل سيدة أن تتبعها بسهولة .

وقد لاحظ المحيطون بهذه النجمة السينمائية أنها تسير وفق نظام معين لا يتغير أبداً ما يكسب وجهها نضارة ويضفي على جسمها جمالا ورشاقة .

تعتبر ممثلات السينما نموذجا حيا لكل فتاة ، فلا توجد ممثلة واحدة الا تتمتع بنوع معين من الجمال تتوق كل سيدة أن يكون لديها مثله . وقد أردنا أن نستطلع رأي ممثلة السينما الجديدة بربارا برويك فيما يجب أن تفعله كل فتاة لكي تصبح جميلة رشيقة أنيقة فأدلت بالنصائح الآتية :

يجب أن تكثر كل امرأة من أكل الفواكه الطازجة والمحفوظة على السواء بحيث تراعى فيها توفر المواد الغذائية المختلفة ولا يكون هذا بين الوجبات الغذائية بل يجب أن يكون دائما مع الغذاء .

♦ أما الرياضة فيجب أن تقوم كل سيدة بقسط وافر منها وليس معنى هذا أن ترغب نفسها على مزاوله أنواع الرياضة الخارجية فلا مانع

بنات النيل تحل مشاكل

الاستاذ ص.ج. ١٠ بالنيل
بالقاهرة

هذا رجل مريض وأنا أرجع ان عمره لا يقل عن خمسة وخمسين عاما بأى حال من الاحوال. ان الرجال حينما يصلون الى هذه المرحلة من العمر يحل بهم نوع من التخريف والهوس والاندفاع نحو صغار السن من الجنس الآخر. لا تقفوا فى طريقه فى المرحلة الحالية. يكفى انه قد أحس بانكشاف أمره وانفصل عنها، واجبك أو واجبك الان يدعوكم الى وضع العراقيل فى طريقه وطريقها بحيث تكون عراقيل خفية لا ينكشف أمرها.

ونعتقد أن الملل والسأم بالاضافة الى كبر السن سوف يؤديان الى حل المشكل حسبما نرغب وترغبون.

السيدة ن - طريق الهرم
يا عزيزتى ما دمت واثقة من أخلاق زوجك فسافرى معه. ان مكان الزوجة الطبيعية هو الى جوار قرينها لاتستمعى الى أى كلام خارجى فهو أبقي لك. سافرى معه واعلمى أن مستقبلك معه وليس مع أى انسان آخر.

بنات النيل

مجلة نسائية اجتماعية أدبية
تصدر أول كل شهر
مأجتها ورئيس تحريرها
الدكتورة د. ريم شفيق
الطبعة ٤٨٠٠٠٠٠٠
تلفون ٤٦٦٦٨٨ - ٤٠٦٨٤

الانسة ز. س بالقاهرة

ما هذا الكلام ؟ انك تعقدين الامر أكثر من اللازم. كوني أكثر ثقة فى نفسك واقدمى على الحياة. هكذا وجدت وهكذا يجب أن تعيش. ان الحياة قد خلقت كذلك من أجلك ومن أجل

غيرك فلا تتوانى عن الاقدام عليها والنظر اليها باسم مشرقة. لا تخجل وتأكدي من أنه ما من امرأة الا وفيها ناحية من نواحي النقص. ان الكلام الذى تقولين يدل للاسف الشديد على نوع من «التخريف» ننصحك بالاقلاع عنه.

الى الزوجة التعسة باسكندرية
أنت فى حاجة الى السياسة يا عزيزتى. كوني سياسية ولا تكومى الدنيا فوق رأسك وكأنك أنت الوحيدة التى

برية الجمال

تجيب على هذه الاسئلة الخيرة الاخصائية لمستحضرات التجميل العالمية « اليزابيث آردن ومديرة (صالون آردن ٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة) وهى على استعداد لتقديم نصائحها وارشاداتها لقارئات « بنت النيل » مجاناً سواء على هذه الصفحة أو بمقابلتها شخصياً بالصالون على أن يحدد موعد قبل الحضور : تلفون ٤٧٧٩١ - ٧٧٠٧٢

س.ب. الجرايدة فؤادية
أسئلتك عن شئون المنزل والمشاكل نشرناها فى عدد مايو الماضى، واليك الرد الخاص ببريد الجمال :

١ - جربى استعمال مستحضرات اليزابيث آردن لتنظيف وتغذية وتقوية البشرة وكذلك استعملى «آنتى براون ماسك» لازالة النمش علاوة على أنه ينشط الدورة الدموية ويجعل لون البشرة فاتحاً.

٢ - نعم هناك علاج لذلك اذ يمكنك استعمال مستحضر « اليزابيث آردن هيرواكس » الذى حضر خصيصاً لهذه الحالات. على أنه يوجد علاج آخر بالصالون يحضر حسب الحالة. فحاولى زيارتنا ومعك نسخة من هذا العدد.

ف.م. السويس
سيصلك خطاب خاص من مديرة صالون آردن حسب رغبتك.

تعيشين فيها. تغلفى فى حياة زوجك فخطابك ينبىء عن عدم قدرة على فهمه واقتربى من أهله. أعتقد أنك ان فعلت ذلك سوف تكسبين المعركة. ونصيحته الاخيرة لك هى أن تحاولى خلق جو بهيج فى المنزل وأن تجعله المجتمع الصغير الذى يجب زوجك أن يوجد فيه ولا بأس من الخروج بين حين وآخر الى حديقة عامة أو سينما أو حفل غنائى مع العائلة.

رينيه ب. منصور

عند زيارتك للقاهرة، احضرى ومعك نسخة من هذا العدد وقابلى مديرة الصالون التى ستعطيك الارشادات اللازمة مجاناً.

آنسة م. ١٠ هـ - سيدى جابر الشيخ استعملى مستحضرات اليزابيث آردن لتنظيف وتقوية وتغذية البشرة. ومستحضر « آنتى براون ماسك » واتبعى الماكياج التالى :

للجبهة: كريم فاتح - بقية الوجه: كريم غامق وبذلك تعطى وجهك لونا موحداً.

محاسن - قارئة من بورسعيد
ان الاهمال فى أى شىء يزيد مدة معالجته. أليس كذلك يا سيدتى ؟ فقولك أنك لم تهتمى فى بادى الامر فيه شىء من الاهمال !

يجب أن تعرضى نفسك حالا على طبيب اخصائى فى الجلد حتى يطمئنك على حالتك ويعالجك بالعلاج اللازم.

قارئة بنت النيل - صباح الاسكندرية

« مبروك » واستعملى « اليزابيث آردن كريم بلانشيسانت » و« ماسك آنتى براون » وادهنى رقبتك قبل أن تضعى البودرة بكريم غامق « مثل باتا كريم » لونه روزيتا برونز أو دراما.



بنت النيل ..

القارىء خ . بدوى بالجيزة
وصلنا خطابك وقد حولناه الى مكتب العمل وسيميل اللازم ثم يرافيك بالنتيجة فى القريب العاجل
بإذن الله .

السيدة ك . محمود شلبى
انتظري الصورة فى خطاب خاص وستجدين صورة للدكتورة معها حسب طلبكم . سلامنا الى الطفل الفائر .

آنسة ز . ١٠ . بشبرا :
١ - الحسلى التاثير الشاركسكين الابيض بالماء الدافى ومنوب به صابون وبالضغط بين يديك واجتنبي الدعك الشديد سواء فى الفسيل أوالعصير ثم اشطفيه مرتين بالماء الدافى لازالة الصابون ثم بالماء البارد واعصريه بالضغط بين يديك ثم يصر جيدا فى ملاءة أو بشكير للتخلص من الماء ويعلق فى الشماعة فوق الحبل ويترك ليجف ثم يكوى مندى .

٢ - لاعادة اللون الابيض الناصع لفسيلك الابيض المصنوع من القطن ادعكي الصابون فوقه واتركيه فى الماء البارد والصابون معرضا لاشعة الشمس طول اليوم ثم اغسله بماء دافى واشطفيه بماء بارد ثم يغسل واتركيه فى ماء الفل حتى اليوم التالى واشطفيه وانشره فى الشمس الزاهية لهذه العملية كفيلا بإرجاع لونه الابيض .

المشتركة ب . و بشبرا :
من الصعب أن تتقنى غرز البرودرى بمجرد قراءة شرح طريقة عملها وتوجد دراسات مسائية للتفصيل والحيطة والتطريز فى نادى بنت النيل الثقافي ٤٨ شارع قصر النيل فالتحقى به أنت وصديقاتك لتتعلمن فن الخياطة . ومواعيد الدروس هى يوما الاثنين والخميس اسبوعيا من الساعة ٤ مساء الى الخامسة والنصف وقيمة الاشتراك ستون قرشا .

أما عن طريقة عمل مربى السفرجل فسأشرها لك قريبا عندما يحصل موسم السفرجل .

س . محمد حسن بينها :
ارسلنى لنا أسك وعنوانك لنجيبك اجابة خاصة .

شاب مثقف ثقافة فرنسية
يدرس اللغة الفرنسية بإسطنبول متهاودة . الغسيرة ج . م - صندوق بريد ٦١٩ القاهرة

عباس (٢) اعرضى أخاك على طبيب نفسانى أو على العيادة النفسية بمعهد التربية (٣) حاول أن تساعدني على المشى بمشايه حتى تتقوى عضلات ساقها فاذا لم تحرك ساقها للمشى فلابد من عرضها على طبيب أطفال لمعرفة اذا كانت أعصاب ساقها سليمة أم لا .

السيد حسين سويلم - السويس :
أغلب الظن أن هذا الصلع وراثى وهو أقل حالات الصلع تحسنا ولكن يستحسن عرض نفسك على اخصائى فقد يكون هناك سبب لسقوط الشعر يمكن اسعافه قبل فوات الاوان .

ل . ع . سوريا . السويداء :
مارسى أى نوع من الرياضة يمكن فيها تحريك عضلات ذراعيك وصدرك فان الرياضة تكثر الدم فى هذه المناطق فتشعر عضلاتها فتزداد سمكتك وتغضى العظام وتحسن حالتك .

الحاترة ن . ل : لابد من تقوية بصيالات شعرك فاعرضى نفسك على اخصائى .



الى القارئات العزيزات

نشكر لكن ذلك السيل المتواصل من خطابات التشجيع ونرحب بكل توجيه واقتراح على يرسل اليها ، وسنعمل على الاكثار من نشر « الموديلات المبسطة » حسب طلبكم وان كانت هذه سياستنا منذ البداية .

السيدة م . مفتح بالاسكندرية
كحل مؤقت نقترح عليك الاتصال بالفرع الاجتماعى لاتحاد بنت النيل بالاسكندرية . ونرجو منكم الاتصال أولا بالسيدة الفت هانم السلانكي بشارع جيرو برمل الاسكندرية رقم ٢ تليفون ٦٣٥٠٦ - هذا وستتصل بك الدكتورة لدى ذهابها الى الاسكندرية عما قريب .

اليوزباشى س . ع بالمالية بمصر
استفهمنا عن الرد الذى ذكرتموه فى خطابكم وقد علمنا أن التحرير اعتذر بأنه لا يستطيع تخصيص أكثر من عامود فى كل عدد لما اقترحتوه

القارئة م . عيد المنعم
وصلنا خطابك . واقتراحك لطيف وسنعمل به ويسرنا أن نوافينا بكل مايسن لك من ملاحظات من وقت لآخر .

فى الامراض الجلدية فقد تكون هذه الحبيبات اكزيما فى اليدين أو قد تكون تقاعلا بجلد اليدين نتيجة ميكروب فطرى موجود بين أصابع القدمين .

نظال عباس - بغداد : هناك طرق حديثة لتقوية بويضلات الشعر وازالة الالتهابات الدهنية من الرأس وينتج من هذا العلاج نمو الشعر من جديد وعدم سقوطه أو تقصفه أو تشققه أو شيبه مبكرا وهذا العلاج اما عن طريق العلاج الموضعى أوالاشعة أو الاثنين معا ونتائج مضمونة . وهذه الوسائل الحديثة تستعمل فى مصر حاليا ولزيادة الاستفسار يمكنك الاتصال بالدكتور الحفناوى ٢٤ شارع البستان ميدان الازهار بالقاهرة .

هانم الحناوى - ذهلية : ارجى الى ماكتبناه للقارئة نظال عباس .

مشتركة بمصر الجديدة : لايمكن معرفة نوع هذا الافراز الا بعد فحصه ميكروسكوبيا فيجب أن تسارعى بعرض نفسك على اخصائى .

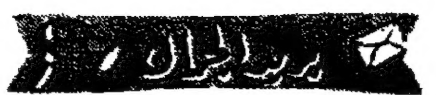
فايزة زكى : هذا الهرش نتيجة التهاب دهنى برأسك أو اكزيما دهنية ولذا يجب الاسراع بعلاجها لان اهمالها سيسبب سقوط شعرك أو شيبه مبكرا .

المشتركة فوقية عبد الوهاب - الاسكندرية : وجسود الشمس فى وجهك استعداد وراثى فى بشرتك وهو نتيجة حساسية لاشعة الشمس فجلدك عند تعرضك للشمس تتجمع فيه حبيبات سمراء تسمى الحبوب الدفاعية فتكون الشمس ولعلاجها يجب أن تبعدى عن التعرض للشمس مع استعمال كريمات أو كهرياء خاصة لازالة الموجود من الشمس .

الانسة فائق عصام : لاتتناولى أى علاج بدون استشارة الطبيب فان الدعايات التجارية لشمس الى المريض ولكن قللى من اكل التشويات والدهون وملح الطعام وشرب السسوائل فان ذلك كفيلا بالمحافظة على وزبك خاصة

احسان - الاسكندرية : ان تجاعيد بشرتك . غير انى أبادر فأقول لك اذا زاولت أى نوع من الرياضة ولو المشى .

المشتركة ن . ١٠ . ي : (١) يوجد بشعرك التهاب دهنى فارجمى الى ماكتبته للقارئين فايزة زكى ونظال



يجيب على هذا البريد السيد
ايضا الاخصائية فى التجميل .
اكتبى لها راسا ، وعنوانها
٨ شارع كنيسة دبانة بالاسكندرية

فتحية - الاسكندرية : لا تستعمل الكريم الامبريونير . اكفى بالكريم المفلدى . نظفى بشرتك بالكريم الخاص - اعسلى وجهك بالماء الدافى . ثم ضعى الكريم لمدة عشر دقائق . امسحى بعد ذلك الزائد منه . أما الباقي فانه يحافظ على البودرة .

احسان - الاسكندرية : ان تجاعيد جبهتك ناجمة عن تعبى وجهك . حاولى ألا تقطبى حواجبك . وان كان أنفك يحمر بعد الاكل فان الامعاء سبب ذلك . استشيرى أحد الاخصائين فى الامراض الباطنية .
مونا - القاهرة : كنت أود أن احدد لك لون أحمر شفيتك ولكنى أجهل لون شعرك وعينيك وبشرتك .
فائقة - القاهرة : لانصحك أن تضى البودرة راسا على وجهك خاصة ان كانت البشرة جافة كما هى الحال عندك . يجب أولا أن تضى فون دى تان أو كريم قاعدة لا لون له . ان هذين المستحضرين يساعدان على حفظ البودرة على الوجه .

نازلى - القاهرة : انه من الضرورى تدليك الوجه يوميا بكريم من نوع جيد والتربيت عليه تربيتا خفيفا لتنشيط حركة الدم فيه . وليس فى استطاعتى أن أعطيك اسم الكريم الذى يناسبك قبل أن أعرف خاصة بشرتك . غير انى أبادر فأقول لك أن لدى جميع معاهد التجميل كريم للتدليك يمكنك استعماله . اختارى النوع الذى يلائم بشرتك الدهنية أو الجافة .



يجيب على هذا البريد الدكتور
حسن الحفناوى اخصائى ومدرس
الامراض الجلدية بكلية الطب
واخصائى الجمال من أمريكا .

الانسة ١ . ب واصف - بيا :
لايمكن تشخيص مرضك بالمراسلة فلا بد من عرض نفسك على اخصائى

احلام

(بقية المنشور ص ٥٩)

حجرتنا أو العودة منها ،
ونتبادل عبارات السلام
المقتضية التي تفرضها علينا
واجبات اللياقة ، ثم أخذت
هذه العبارات تطول بعض
الشيء . . وفي بعض الاحيان
يبدى اعجابه بما يسمع من
موسيقى ، وتجراً آخر الامر
وسألني أن أسمعه قطعاً معينة
بالذات ، فأجبت طلبه . .
ونمت هذه الصداقة النمو
الطبيعي فأصبحت ألفة . .
وكثيراً ما كنا نمضي أوقات
الفراغ بين الدروس اما
للاستماع الى ما أعزف ، أو
لمشاهدة بعض ما لفت نظره
من لوحات تلميذاته بيننا
النواحي الفنية في كل منها ،
والتعبيرات التي لا تخلو من
طفولة وسذاجة .

وعرض عاصم على أن يفوم
برسم لوحة لي ، وقال انه
يريد أن يطلق عليها اسم
الانغام الحزينة ، لانه يساهم
هو ومجموعة من زملائه في
تنظيم معرض في أول الشتاء
المقبل ، فلم أجد حرجاً في
الموافقة ، فتزايدت فترات
اجتماعنا . .

والواقع انني حتى ذلك
الوقت لم أكن أدري حقيقة
شعوري نحو عاصم ، لانني
كنت أحس بأنني أخالف
جميع زميلاتي ، وقد رببت
قلبي على الحرمان وقفلت كل
باب للامل . ولكن الظروف
هي التي أعلمتني حقيقة هذا
الشعور .

ففي أحد الايام سمعت
همسات بين زميلتين لم أتبين
منها سوى تلك الكلمات :
مش عارفه اللي عاجبه فيها؟
فضحكت الاخرى قائلة « عرجا
وعجباء » فتسللت راجعة
دون أن يشعرن بوجودي . .
فأحسست بأنني أحبه وانني
لا أستطيع البعد عنه . لقد
أصبح جزءاً هاماً في حياتي ،
ولكن كلمة عرجاء . وضحك
الزميلة مني ، كان كالخنجر

يمزق في صدري . وشعرت
بالمطارق تهوى فوق رأسي ،
فسقطت مغشية على في الممر
المؤدي الى حجرتي .

لم أفق الا وأنا في المنزل
وقد نقلتني الى هناك احدي
الزميلات .

زارني الكثير من الزميلات
والزملاء من المدرسة ، وبعض
التلميذات . وجاء بينهم
عاصم . وكان يبدو عليه
التأثر الشديد . ففرحت
بزيارته كثيراً لانني كنت
أخشى ألا يكون مهتماً بي أبداً
وأن ظروف تجاوز الحجرتين
هي التي دفعتني الى الكلام
معي والاهتمام بي . وجلس
معي حوالي الساعة ، دخلت
قبل انتهائها الهام أختي
الصغرى فعرفته بها وتجاوزها
أطراف الحديث ، وعند ما
حاول الانصراف أحسست
أنه يحاول انتزاع نفسه
والخروج رغماً عن رغبته .

وبعد ذلك أخذ عاصم
ينردد على منزلنا خلال
الاسبوعين اللذين لا أظمت
فيهما الفراش ، وكثيراً ما
كان يقابل الهام ، بل في
المرات الاخيرة كان لا يحضر
الا والهام موجودة وكأنما كانا
على اتفاق .

وبعد أن تماثلت للشفاء
وتركت الفراش عدت الى
المدرسة ، وأخذ يتردد عاصم
علينا في المنزل ليتم رسم
لوحتة .

وعرضت اللوحة ونالت
الاستحسان، ذهبت لمشاهدة
المعرض وصحبت الهام معي ،
ووقفنا حائرتين أمام اللوحة
التي كان يتجلى فيها حزن
العازفة ، ولكن الحيرة التي
انتابتنا اننا عجزنا عن تحديد
العازفة من تكون ؟

جاءني عاصم يوماً وسألني
أن أحدد موعداً مع والدي .
وقد أثار هذا الطلب في
نفسى أحاسيس عجيبة ولذيذة
في آن واحد . ان عاصم
لا بد وانه يريد أن يطلب يدي
من والدي . ان سعادتي فاقت
الوصف . وأسرعت بتحديد

الموعد المطلوب .

قابل عاصم والدي وبعد
انصرافه ناداني والدي . . .
فتحققتم آمالي واحلامي . . .
فأخذ يسألني الاسئلة المعتادة
عن عاصم وأخلاقه وحياته
فكنت أحاول أن أظهره على
كل ما هو حسن في أخلاقه
وطباعه ، فأبلغني والدي بأنه
يريد أن يتزوج الهام . فلم
أستطيع أن أقهر مدلول كلمات
والدي في ذلك الوقت ،
فسألت أن يعيد ما قال :
فأفهمني أنه يريد أن يخطب
الهام أختي . تماثلت نفسي
بعد جهد . . وأبدت عبارات
الفرح المعهودة في مثل هذه
الاحوال

تمت اجراءات زواج الهام
من عاصم كالمعتاد ، ولو أنها
كانت أتعب فترات حياتي .
حاولت أن أفهم السبب
في هذا التغيير المفاجيء
من ناحية عاصم ، ولكن كل
ما أمكنني أن أصل اليه من
تعليل : عاصم فنان . وقد
تأثر بشخصيتي وبشكلي . .
ولكن كان يجد عيباً بارزاً في
هذه الصورة ، أي عرجي ،
وجد الهام وجد فيها الصورة
الكاملة التي وجد انها
ناقصة عندي .

عاش عاصم والهام في
عشهما الصغير الجميل . .
زرتهم زيارات متفرقة . .
وبالطبع قاما هما بزيارتنا .

ولكن حالتني أخذت تزداد
سوءاً حتى أصبحت كلما
خلوت الى نفسي أسمع كلمة
« عرجاء » تردد آلاف المرات
حتى كدت أجن . فأهرع الى
البيانو أعزف عليه . استمرت
موسيقاه بلسماً لي الى أن
أصبحت حتى دقاته تقول هي
الاخرى عرجاء عرجاء ،
فأصبحت أكره مجرد سماع
الموسيقى فما بالك بعزفها .
فازداد يأسى من الحياة . .
وأصبحت دروسي بالمدرسة
قطعا من العذاب والارهاق .
واستمر شقائي الى أن أسقط
« توتو » بين الجيران كزته
في حجرتي من النافذة . .

فدخل يطلبها فأعطيتها له .
ولاعبته وداعته وأعطيتها
قطعا من الحلوى . فنشأت
صداقة بيني وبين هذا الطفل
الذي لا يعدو الخامسة من
عمره فأخذ يتردد على مسلياً
لي في وحدتي . وأخذت أعود
بالتدريج الى العزف على
البيانو . وكنت أجد لفة في
وجاء يوم مشؤوم فقد جلس
بجانبي توتو ألعابه وأسلية
وبيعت في قلبي السرور
بضحكاته وحر كاته . لا أعرف
السبب الذي دعاني أن أسأله
ضاحكة : تجوزني يا توتو .

- لا

- أmaal حاتجوز مين ؟

- سلوى بنت عمي مصطفى

- ليه عى أحسن مني . .

مش أنا بجيبلك حاجات حلوة

وبسمعك موسيقى . .

- لا . هي أحسن .

عشان انت عرجا .

فلم أدر الا وقد ألغيت

جانبا . فأسرع يجرى الى

الخارج وهو لا يدرك مقدار

الالم العميق ولا الجراح

الغائرة التي سببها لي .

أخذت الافكار السوداء

تدور في رأسي وتطن كلمة

عرجاء في أذني . حتى لم

أعد أستطيع أن أنام . . لقد

فتح عاصم عيني وقلبي

للحياة ، تركني في وسط

الطريق ولم يقدرني الى نهايته

بلغت حالتني مرحلة سيئة

جدا ، فامتنعت عن الذهاب

الى المدرسة ، ولما جاء عاصم

والهام لزيارتي ، رفضت

مجرد زيارتهما لي .

وأخيراً اهتديت الى وجوب

تخلصي من هذه الحياة التي

سببت عرجي وقفلت بعرجي

كل الطرق في وجهي .

ابتلعت انبوبة كاملة من

أقراص الاسبيرين وأخذت

النهاية تزحف ببطء نحو

وهنا استيقظت على صوت

« المنبه » فوجدت الوسادة

وقد بللتها دموعي القزيرة .

وما كانت قصة احلام الا

اضغاث احلام . .

أمين ادريس

Ciro's

في صالة

سيرو

★★

عمارة سينما ريثولي
بشارع فؤاد الأول بالقاهرة
تليفون ٧٧٢٤٧

عشاء ورقص

يُطربكم
بموسيقاه الشجية

اندرية ايدار

والمغنى

تشاردى

اجمروا
سوائكم

تكييف
هواء





S.P.M.O.

معبأة بالشركة الوطنية لصناعة المشروبات في القاهرة